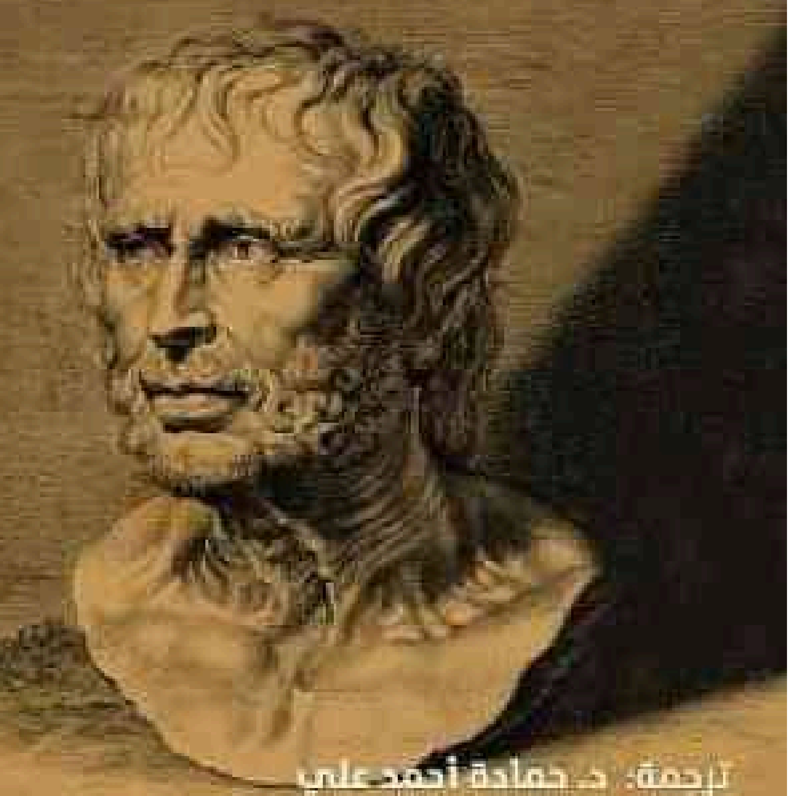
لوكيوس أنايوس سينيكا

عن الغضب



ترجمة: د. حمادة أحمد علي

مع دراسة للمترجم
"انفعال الغضب بين النظرية والعلاج عند سينيكا"



عن الغضب

لوكيوس أنايوس سينيكا

- المؤلف: لوكيوس أنايوس سينيكا
- العنوان: عن الغضب
- ترجمة: د. حمادة أحمد علي
- الطبعة: الأولى 2020
- تصميم الغلاف: عمرو الكفراوي
- مستشار النشر: سوسن بشير
- المدير العام: مصطفى الشيخ



رقم الإيداع:

١٥١٧٨ / ٢٠١٩

الترقيم الدولي: ISBN

978 - 977 - 765 - 227 - 8

Afaq Bookshop & Publishing House

1 Kareem El Dawla st. - From Mahmoud Basiuny st. Talaat Harb
CAIRO – EGYPT - Tel: 00202 25778743 - 00202 25779803 Mobile: +202-01111602787
E-mail:afaqbooks@yahoo.com – www.afaqbooks.com

١ شارع كريم الدولة- من شارع محمود بسيوني - ميدان طلعت حرب- القاهرة - جمهورية مصر العربية
ت: ٢٥٧٧٨٧٤٣ ٠٠٢٠٢ - ٢٥٧٧٩٨٠٣ ٠٠٢٠٢ - موبايل: ٠١١١١٦٠٢٧٨٧

لوكيوس أنايوس سينيكا

عن الغضب

مع دراسة للمترجم بعنوان

«الغضب بين النظرية والعلاج عند سينيكا»

ترجمة

د. حمادة أحمد علي

رئيس قسم الفلسفة

جامعة جنوب الوادي

آفاق للنشر والتوزيع

بطاقة الفهرسة
إعداد الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية
إدارة الشؤون الفنية

سينيكا، لوكيوس أنايوس

عن الغضب- ترجمة : د. حمادة أحمد علي

ط1القاهرة -آفاق للنشر والتوزيع - 2020

264 ص، 24 سم.

رقم الإيداع 15178 / 2019

الترقيم الدولي 8 - 227 - 765 - 977 - 978

1 - العنوان

أ - سينيكا، لوكيوس أنايوس

المحتويات

سينيكا وعالمه

لاحظ سينيكا في رسالته (*Letter 13.14*) أن ما صنع عظمة سقراط هو موته بسُم الشوكران، حيث أكد موته صمود مبادئه الفلسفية، واعتقاده بأن الموت ليس مخيفًا، وقد لاقى سينيكا مصير سقراط حين حكم عليه نيرون بالانتحار عام ٦٥م، ونعتقد أن ما ذهب إليه تاكيتوس *Tacitus* في حوليته (*15.63*) صوابٌ، حيث إن الرواقية الرومانية وازنت بين موته وموت سقراط وهو يتحدث عن الفلسفة بسكينة بين أصدقائه كما يتقطر الدم من عروقه. ولم ينصبَّ وصف تاكيتوس هنا على وعظ سينيكا فحسب، بل كذلك على منهج حياته.

وقد مُنيت حياة سينيكا بخيبة أمل من الناحية السياسية نتيجة تأثرها بالنفي والعودة وتسوية علاقته بالإمبراطور نيرون تلميذه، والذي قام بقتل معلمه سينيكا أخيرًا، وتخبرنا كتاباته باليسير عن وظيفته السياسية وعلاقته بنيرون باستثناء ما يمكن أن نستشفه من مقاله عن العفو *On Clemency*. وتخبرنا المصادر المتأخرة مثل تاكيتوس وسويتونيوس وكاسيوس ديو(١٥٠ق.م-٢٣٥م) *Dio Tacitus, Suetonius, and Cassius* أن سينيكا وُلد لعائلة عريقة في الفروسية بمدينة قرطبة *Corduba* في

هسبانيا(•) بين عامي ١-٤ قبل الميلاد، وهو الابن الثاني من ثلاثة أبناء لهيلفيا ولوكيوس أنايوس سينيكا، والأخ الأصغر هو أنايوس ميلا وهو والد الشاعر لوكان. وقد قضى الأب فترة كبيرة من حياته في روما، وظهر حينها سينيكا صبيًّا صغيرًا، وهناك تلقى تعليمه في البلاغة، وأصبح تلميذًا للفيلسوف سكيتوس، وتأخر دخوله في الحياة السياسية، وحين امتنع ترشحه للمنصب في عهد تيبريوس اعتلت صحته وأصابه الربو وربما السل، وكانت علاقته بالسياسة قصيرة، ونجا من عداء كاليجولا بفضل موهبته في الخطابة كما تخبرنا المصادر، ونفاه كلاوديوس إلى كورسيكا بعد وفاة كاليجولا بفترة وجيزة عام ٤١ م بتهمة الزنى في جوليا ليفيلا الشقيقة الصغرى لكاليجولا، وهذا الادعاء كاذبٌ بالتأكيد. وقد قضى سينيكا وقته في المنفى في دراسة الفلسفة، وكتب «عزاء إلى هيلفيا» والدته، و«عزاء إلى بوليبيوس» السكرتير الخاص لكلاوديوس، ويكشف في هذا الكتاب عن رغبته في العودة إلى روما.

وحين عاد سينيكا إلى روما بضمانات عدة، كان كلاوديوس قد تزوج فتاة جرمانية هي أجريبينا الصغرى، والتي حثته على استقدام سينيكا لتعليم ابنها نيرون ذي الاثني عشر عامًا، وقد كان لكلاوديوس ابنٌ آخر أصغر منه هو بريتانيكوس، ومن الواضح أن أجريبينا المراوغة طمحت أن ترى ابنها من لحمها ودمها على العرش. وبعد أن توفي كلاوديوس بخمس سنوات ناورت أجريبينا حتى تمكن ابنها من تولي عرش الإمبراطور، وبعد فترة وجيزة دست السم لبريتانيكوس عام ٥٥م. وقد عمل سينيكا مستشارًا لنيرون مع قائد برايتوري هو سكتوس أفرانيوس بوروس *Sextus Afranius Burrus* من عام ٥٤ وحتى تضاءل نفوذه في نهاية العقد. ونحن نعلم أنه كتب مقالًا عن العفو لنيرون؛ ليلقيه على مجلس الشيوخ عقب

انضمامه إليه بفترة وجيزة، وقد احتوى مقاله عن العفو على بعض الشكوك من خطة نيرون للحفاظ على الإمبراطور الشاب من العدو المسعور، واستخدم سينيكا كلمة ملك *rex* مشيرًا بها إلى نيرون السيناتور الروماني من باب المماثلة والاندهاش، ويبدو أنه امتدح نيرون، وأشار إلى سلطته التي لا حدود لها وإلى قيمة العفو التي قد تحفظه من تقلبات السلطة، وأيدت الإدارة القضائية والمدنية الإمبراطورية سينيكا وبوروس.

وشعر كثير من المؤرخين القدماء والمحدثين أن الفترة الأولى من حكم نيرون التي أدارها سينيكا وبوروس فترة راقية، وهي فترة سادها الانسجام والعدل وأُطلق عليها خمسية نيرون *quinquennium Neronis*، ثم بدأ الانحطاط بقتل نيرون لأجريبينا عام ٥٩م، وكتب بعدها خطابًا للإمبراطور يبرئ نفسه، وربما كان هذا مثالًا لفيلسوف عظيم وجد نفسه متورطًا بسبب منصبه ككبير مستشاري نيرون، وحتى يزيل الغموض حول مَن جعلوا معارضتهم لنيرون واضحة مثل ثراسي بياتوس *Thrasea Paetus* وهيلفيديوس بريسكوس *Helvidius Priscus*. ويُحتمل أن مشاركته في الأحداث السياسية قادته لاعتقاده أن بإمكانه أن يفعل خيرًا بوقوفه بجانب نيرون الذي تخلى عن نصح سينيكا.

وقد تضاءل تأثير سينيكا على نيرون بعد موت بوروس عام ٦٢م، وحاول التنحي عن منصبه مرتين عام ٦٢م و٦٤م، ورفض نيرون المحاولتين، وغيب سينيكا نفسه عن الأحداث بعد عام ٦٤م، وفي عام ٦٥م جاءت مؤامرة بيزونية *Pisonian* لقتل نيرون ليتولى محله الزعيم كالبورنيوس بيزو *C. Calpurnius Piso*، ورغم أن لوكان ابن أخ سينيكا كان متورطًا في المحاولة، فقد برَّأ سينيكا نفسه، ولكن نيرون انتهز الفرصة ليأمر معلمه القديم بقتل نفسه، فقطع سينيكا شرايينه. ويخبرنا تاكيتوس

أن نحافة سينيكا وتقدمه في العمر قد أعاقا تدفق الدم منه، وحين فشل الانتحار في قتله، أجلسوه في حمام ساخن حتى يتدفق الدم منه بسرعة، وحاولت زوجته الانتحار بعده، ولكنهم أنقذوها بأمر نيرون.

ولقي سينيكا رواجًا عند المسيحيين الأُوَل، وأثرت كتاباته الأخلاقية على القديس بولس، ونال حقه من النقد، ونشب عليه هجوم للتناقض الظاهر بين تعاليمه الرواقية في عدم الاهتمام بالمظاهر الخارجية ورأيه في تكديس الثروة، وربما لم ينل لهذا السبب نفس احترام الرواقي موسونيوس روفوس الذي لُقِّب بـ«سقراط الروماني». والشخص الوحيد الذي هاجم سينيكا في حياته هو سيلليوس، بسبب تراكم ما يقرب من ٣٠٠ مليون سسترس منذ صعود نيرون للسلطة نتيجة الرسوم الباهظة على إيطاليا والولايات الأخرى، ونُفي سيلليوس إلى جزيرة بليار لاختلاسه وتلصصه. ويبدو أن سينيكا كان متقشفًا رغم ثروته، وفي مقاله عن الحياة السعيدة *De vita beata* اتخذ موقف الفيلسوف الغني صاحب الثروة التي تُربح وتُخسر وموقفه منها منفصل تمامًا. ويحتمل سينيكا في تقديرنا تناقضات عدة فرضتها حياته السياسية.

مقدمة موجزة عن الرواقية:

والرواقية من أكثر الفلسفات تأثيرًا في العالم، بدأت بأعمال وتعاليم ثلاثة روَّاد أساسيين للمدرسة الرواقية اليونانية، وهم: زينون الكتيومي (٣٣٥- ٢٦٣ق.م)، وكليانتس (٣٣١-٢٣٢ق.م)، وخريسبوس (٢٨٠-٢٠٧ق.م). وأصبحت حركة فلسفية رائدة في العالم اليوناني الروماني القديم، وشكلت تطور الفكر في العصر المسيحي. وقد تلا الرواقيةَ اليونانية رواقيةُ بانيتوس (١٨٥-١٠٩ق. م)، وبوزدنيوس

(١٣٥-٥١ق.م)، اللذين جسَّدا بعض ملامح المذهب الرواقي. وواصل المفكرون الرومانيون المسيرة، وأصبحت الرواقية معتقدًا شبه رسمي للعالم الروماني في الأدب والسياسة. وإن لم يتفق شيشرون مع الرواقية في المسائل الميتافيزيقية والجمالية، إلَّا أن مواقفه الأخلاقية والسياسة خضعت لفكرهم، وحتى لو لم يتفق مع الرواقية، فقد كان يبذل جهده ليقر بالاتفاق معها. كما شكل سينيكا وأبكتيتوس رواقية النصف الأول من القرن الثاني، وقد كتب موسونيوس روفوس والإمبراطور ماركوس أوريليوس كتابات رواقية تمثل آخر كتابات اليونان.

إن إسهامات الرواقية الرومانية كانت هائلة عند خريسبوس، فقد ابتدع منطق القضايا وفلسفة اللغة، ناهيك عن الإنجازات غير المسبوقة في علم النفس الأخلاقي، وكذلك التمييز بين علاقة الميتافيزيقا والجمال بالفلسفة الأخلاقية والسياسية. ومن المؤسف أن كل أعمال الرواقية اليونانية قد فُقدت، وعلينا أن نتناول فكرهم من خلال فقرات تركها لنا ديوجين لايرتوس في كتابه «حياة الفلاسفة»، وشيشرون، وسكتوس أمبريكوس في كتاباته الشكية، والتي كان الرواقيون هدفها المحوري. وأما أعمال المفكرين الرومان؛ فقد عُدلت لتناسب الواقع الروماني، وقد ساهمت في نظرتهم الإبداعية، وهذا يعني أن معرفتنا بالمنطق والفيزياء في الرواقية أقل بكثير من معرفتنا بالأخلاق عندهم، حيث كان جل اهتمام الرومان بالجانب العملي.

وتتشابه غاية الفلسفة الرواقية مع المدارس الفلسفية الأخرى في العصر الهيللينستي، حيث حررت المزيد من أشكال العوز الدنيوي والفشل الأخلاقي، لذا كانت الرواقية كلية الوجود في مجتمعاتها على خلاف المدارس الأخرى المنافسة لها، ومن ثم شددت على دراسة منظومة ثلاثية

من المنطق والطبيعة والأخلاق لفهم العالم وترابطاته، لدرجة أن شيشرون الروماني اعتقد أنه بالإمكان التمسك بالحقائق الأخلاقية الرواقية دون اعتقاد يقيني في عقلانية العالم. وهذا الموقف مبتدع من شيشرون، على حد تعبير إيمانويل كانط.

وتنصب الطبيعة الرواقية على أن العالم كُلٌّ منظَّمٌ عقليًّا، وكل ما يحدث فيه يحدث على خير وجه، وإن كان موقف لايبنتز من التجسد قد ظهر في كانديد لفولتير وهو يرفض الدين التقليدي التجسيدي، فإن الرواقية وهبت اسم زيوس لمبدأ عقلاني يُحيي العالم ككل، واعتبروه دلالةً على حسن النظام العام للكون حتى في الأحداث البسيطة أو المؤلمة مثل الزلازل والصواعق، وهذا النظام أخلاقي مبني على جلال الباطني وقيمة القدرات الأخلاقية للكل، وآمنت الرواقية أن هذا النظام حتمي؛ لأن كل شيء يحدث وفقًا للضرورة، ولكونهم توافقيين أيضًا آمنوا بأن حرية إرادة الإنسان متوافقة مع صحة الحتمية، وقد أدخلهم هذا في نقاشات ملتهبة مع الأرسطيين اللا توافقيين، وهذا ما جعل إسهامهم في مسألة حرية الإرادة مفتوحًا للمناظرة.

ونبعت الأخلاق الرواقية من فكرة القدرة العقلية اللا محدودة في كل إنسان، وفهمت الرواقية الرومانية هذه القدرة على أنها محور عملي وأخلاقي، خلافًا لأفلاطون الذي لم يفكر في أن مَن لديهم موهبة طبيعية في تعلم الرياضيات أفضل ممَّن ليس عندهم، ويصبحون أكثر تشككًا حتى لو درسوا منطقًا له قيمةٌ عمليةٌ. ورأى الرواقيون أن كل البشر متساوون من حيث القدرة التي يحتكمون بها على قدرة الاختيار وتوجيه حياتهم التي قد تصل عند البعض إلى غاية لها قيمة، لذا يقولون إن ما يميز الإنسان عن الحيوان قدرة الاختيار والرفض، وقد كرسوا جانبًا لمعالجة

سلوك الحيوان خلافًا لمعظم المدارس القديمة الأخرى، ومن ثَم رأوا أن المعاملة الحسنة واللائقة هي غاية الأخلاق الوحيدة، فالأطفال -على حد قولهم- تُقبل على العالم مثل حيوانات صغيرة بتوجه طبيعي نحو الحفاظ على الذات، ولكن دون فهم للقيمة الحقة، ومع ذلك يحدث تغير ملحوظ ينشأ عندهم نظرًا لطبيعتهم الفطرية ويصبح بإمكانهم تقدير أهمية القدرة على الاختيار والمنهج الأخلاقي الذي شكَّل العالم برمته، وقد وجَّه هذا الاعتراف الناس إلى احترام الذات والآخرين بطريقة جديدة. وكان الرواقيون جادين في مسألة المساواة؛ فقد حثوا على تعليم العبد والمرأة، وقد كان أبكتيتوس ذاته عبدًا.

وقد ربطت الرواقية نظرتها الأخلاقية بالعواقب السياسية الفعلية، وهي تؤكد على المساواة في الحقوق السياسية وإتاحة الفرص الاقتصادية المتكافئة، ورغم أن الأصولية الرواقية أبقت على الأهمية القصوى للسياسة، إلا أن القيمة الأخلاقية هي الجوهرية فحسب، فالسعي نحو المال والشرف والسلطة والصحة البدنية وحتى حب الأصدقاء والأطفال والزوجة يمكن أن يكون معقولًا إن لم يُعِقْهُ شيء، وهو ليس قيمة جوهرية حقة، وقد أطلقوا عليه «تفضيل المحايدات»، ولا يتناسب مع القيمة الأخلاقية. لذا حين لا يصل المرء إلى ما يتمناه، فمن الخطأ أن يأسى.

وهذا هو السياق الذي قدم فيه الرواقيون لمذهب الأباثيا *apatheia* أي التحرر من الانفعالات، وهم يدافعون عن العواطف والانفعالات الأسمى حيث تنطوي على تقدير حسن للخير الظاهر، وهم يرون أن الرواقي الحق لا تحمل جنباته هذه الاضطرابات الشخصية، وقد أدركوا أن أحداث الصدفة تكمن في سيطرتنا، حيث وجدت الرواقية أنه لا ضرورة للحزن والغضب والخوف أو حتى الفرح؛ لأن هذه المشاعر تجشؤات عقل

يترقب في قلق ورعب أشياء محايدة، ويمكننا أن نعيش حياة الفرح الحقة إذا قدرنا كل شيء قدره، والتقدير الحق للشيء يكمن في سيطرتنا المطلقة على زمننا.

ولم يدرك الرواقيون أن من الصعب التخلي عن الضلالات الثقافية التي تأسست على الانفعالات المرفوضة، وهكذا كانت الحياة الرواقية عملية علاجية مستمرة أبدعتها التدريبات العقلية لفطام العقل من مصادراته الفجة. وتصف أعمالهم عملية العلاج، والتي يمكن للقارئ أن يحقق من خلالها الفضيلة الرواقية، وغالبًا ما يشركون القارئ في هذه العملية، فقد وصف أبكتيتوس وماركوس أوريليوس عملية التأمل المتكررة، كما وصف سينيكا في مقاله "عن الغضب" محاسبة ذاته ليلًا، ويعرض سينيكا في خطاباته أيضًا دور المعلم الحكيم الذي يُمكن أن يقوم بها في مثل هذه العملية، ولم يفكر سينيكا فيمَ إذا كان هو ذاته خاليًا من المصادرات الخاطئة. إن الرجل الحكيم بهذا المعنى مثال بعيد، وليس واقعًا دنيويًّا، خاصةً عند الرواقيين الرومان. والعون الأكبر في العملية العلاجية هو دراسة التشوهات المرعبة التي تعانيها هذه المجتمعات برغبتها في الخير الظاهر، ولو عاين المرء الوجه القبيح للسلطة والشرف أو حتى الحب بما فيه الكفاية، فربما يتوقف المرء عن التقدم نحو الفضيلة الحقة، وهكذا كان سينيكا في مقاله "عن الغضب" مثالًا لنوع شائع في الرواقية.

ولم يطرح الرواقيون أي تغيير فعلي في توزيع الخيرات الدنيوية كما يفترض المرء اعتبارًا متكافئًا لتصنيف البشر بسبب اعتقادهم، وهم يعتقدون أن الاعتبار المتكافئ لا يستلزم معالجة كل شخص، ولذا حث سينيكا السادة على عدم قهر العبيد ولا استخدامهم كأدوات جنسية؛ فإن عادة العبودية الصمت، ولا يوجد ما هو أسوأ من الصمت، ورأى سينيكا

أن الحرية الحقة هي الحرية الباطنية، وأما الشكل الخارجي فليس جوهرًا. وقد يتشابه سينيكا مع موسونيوس روفوس، حيث دعا إلى معاملة المرأة معاملة حسنة، ناهيك عن حصولها على التعليم الرواقي وتقييد المرأة في النظام القانوني بدور منزلي حيث يتولى الرجل السلطة المصيرية، ولم يتحدث سينيكا عما سيتحقق من فضيلة عن رواقية المرأة في حالة مكوثها في المنزل. ويعتقد بعض الرواقيين الرومانيين أن الحرية السياسية جزءٌ من الكرامة، ولذلك غاب الدعم للمؤسسات الجمهورية، إلا أن الاهتمام بالظروف الخارجية الذي تتفق عليه الرواقية لا يزال غامضًا، ومن المؤكد أن عمق الحزن عند شيشرون على فقدان الحرية السياسية كان أشد وقعًا من حزنه على موت ابنته.

وقد ثار جدل هائل حول ما إذا كانت الأباثيا الرواقية قد فصلت الناس عن السياسة الرديئة أم أنهم أعانوها، ومن المؤكد أن الرواقيين –كما هو معلوم– قد نصحوا باعتزال السياسة، واعتقدوا أن الثورة أسوأ من انعدام القانون. ويروي بلوتارخ أن بروتوس الأفلاطوني سأل المتآمرين على اغتيال يوليوس قيصر عن إذا كانوا يقبلون المبدأ الرواقي أو يؤمنون بأن انعدام القانون أسوأ من الحرب الأهلية؟ إلا أن غير الرواقيين انحازوا لمجموعة القتلة. وانضم في عهد نيرون كثير من الرواقيين البارزين –بما فيهم لوكان ابن أخ سينيكا– إلى الحركات السياسية الجمهورية التي تهدف إلى الإطاحة بنيرون، وفقدوا حياتهم نظير هذا، وانتحروا سياسيًّا.

واعتقد الرواقيون –من منظور أخلاقي– أن الحدود القومية لا علاقة لها بالشرف والثروة والجنس والميلاد، ورأوا أنهم مواطنون كونيون، وقد ظهر اصطلاح "مواطن العالم" عند ديوجين الكلبي، وتمسك به الرواقيون، وصار جذرًا للمواطنة الكونية الحديثة، ولكن ما يُطلق عليه مواطنة كونية

غير واضح عمليًّا. واعتقد شيشرون في كتابه "الواجبات" أن فضائلنا الإنسانية المشتركة مقيدة ببعض الحدود الصارمة لدواعي الحرب ونوع السلوك المباح فيها، وهكذا صك شيشرون أساس القانون الحديث في الحرب، وأنكر أن تلتزم إنسانيتنا بأي واجب في توزيع الخيرات المادية لما وراء حدودنا. وقد أثر كتاب «الواجبات» لشيشرون في الأجيال التالية في هذا الصدد، وقد بالغ شيشرون في إلقاء اللوم على الرواقيين؛ لأننا نعمل بعيدًا عن معتقداتنا في القانون الدولي خاصة في مجال الحرب والسلام، ولا نفهم بيننا واجباتنا المادية فهمًا صحيحًا.

وقد امتد تأثير الرواقية ليطول التراث الفكري الغربي برمته، ويدين لها الفكر المسيحي بدَينٍ ثقيل، ويكفي مثال واحد لمفكر مسيحي استغرق في الرواقية، وهو كليمنت السكندري. وحتى أوغسطين الذي طعن فيما تطرحه الرواقية حيث وجد أنه من الطبيعي أن ينطلق من مواقفها. ومن الملفت أن كثيرًا من الفلاسفة في طليعة العصر الحديث تحولوا نحو الرواقية، ولم يتجهوا نحو أفلاطون وأرسطو، وقد بُنيت الأفكار الأخلاقية الديكارتية على القوالب الرواقية، واستغرق سبينوزا في الرواقية في كل واردة عنده، وتأسست الغائية عند ليبنتز على الرواقية، ووضع هوجو جروتيوس أفكاره عن القانون والأخلاقية الدولية على قوالب رواقية، ولجأ آدم سميث إلى الفكر الرواقي فحسب، ولم يتجه للمدارس الفكرية القديمة الأخرى، وبُنيت أفكار روسو عن التربية في جوهرها على نماذج رواقية، ووجد كانط إلهامًا في الفكر الرواقي عن إجلال الإنسان والمجتمع العالمي السلمي.

وتأثير الرواقية في تاريخ الأدب جليٌّ، فالشعراء والتربويون الرومان كانوا على بينة من الأفكار الرواقية، وأشاروا إليها في غالبية أعمالهم، كما

هو واضح عند فيرجيل ولوكان. ويكشف التراث الأدبي الأوربي المتأخر عن نفوذ الرواقيين في الأدب الروماني، ناهيك عن تأثر عصرهم ذاته بأعمال شيشرون وسينيكا وماركوس أوريليوس.

رواقية سينيكا:

يصف سينيكا نفسه بالرواقي، ويعلن ولاءَهُ للرواقيين في كتاباته بوصفهم «أهلنا»، ويستقل بذاته في علاقته ببعض الرواقيين، في حين أنه يلتزم بأسس المذهب الرواقي، ويعيد صياغته بناءً على تجربته وقراءته المتبحرة للفلاسفة الآخرين، واتبع في هذا منهج التراث الفلسفي الرواقي الذي يجسده بانيتوس وبوزدونيوس، اللذان قدما بعض العناصر الأفلاطونية والأرسطية لتتكيف مع رواقية المجتمع الروماني. ويختلف سينيكا عن سابقيه من الرواقيين؛ لأنه رحب بالفلسفة الإبيقورية باختلافاتها.

وركز سينيكا في تطبيق المبادئ الأخلاقية الرواقية على حياته وحياة الآخرين بالمثل، والتساؤل الذي هيمن على كتاباته الفلسفية: كيف يعيش المرء حياة خيِّرة؟ وكان سينيكا يرى أن السعي للفضيلة والسعادة مسعى بطولي يضعه الإنسان الناجح فوق بطش الانتهازية وفي مستوى الرب، ولتحقيق هذه الغاية حوَّل سينيكا الحكيم إلى شخصية ملهمة، بإمكانه تحفيز الآخرين ليتبعوا مثاله بلطف الإنسانية وبهجة الهدوء، ومفتاح فلسفته هو كيف يوفق المحنة الإنسانية بالعناية الإلهية، وكيف يحرر ذاته من انفعالات الغضب والحزن، وكيف يواجه الموت، وكيف يحرر ذاته من المشاركة السياسية، وكيف يعيش الفقر ويستخدم الثروة، وكيف يفيد الآخرين، وقد نظر إلى هذه المساعي في سياق أسمى وهو منظور الألوهية العاقلة والفاضلة ليحقق نفس الفضيلة في محاولات البشر. وقد ناقش

سينيكا في مجال السياسة العفو عند الحاكم الأسمى، وقد أولى اهتمامًا خاصًّا بالصداقة وموقف العبيد والعلاقات الإنسانية، وهدف إلى استبدال البنية الاجتماعية باعتمادها على الثروة ببنية أخلاقية مقاربة وفقًا لغاية الحكيم.

لقد تخلل كتابات سينيكا قلق ومخاوف شخصية، ورغم أن القارئ المعاصر يقرأ عن حياة سينيكا الأرستقراطية في عهد كلاوديوس ونيرون، وعن ضعف وقوة شخصيته، إلا أنه يتجاوز في الوقت نفسه اهتمامات سينيكا وعصره. وقد يتردد بين جمهور المعاصرين أن دعوته للبشر ليتوحدوا؛ هي مطلب لعبيده واهتمامه بالانفعال الإنساني وإصراره على التقوقع في ذاته لتحقيق السعادة، وأن شخصية سينيكا أوقعت عديدًا من القراء في إشكالية، وقد صوره بعض من معاصريه أنه منافق ولا يمارس ما يعظ به، وأن أعمال سينيكا –خاصة تعازيه لبوليببوس ولأمه هيلفيا ومقاله عن الحياة السعيدة– كانت لخدمة مصالح شخصية، ورأى سينيكا في خطابه ٨٤ أنه بدَّل تعاليمه التي جمعها كالرحيق في كلٍّ يعكس التركيب المعقد.

لقد قسم الرواقيون المنطق إلى الجدل وهو حجة قصيرة، والخطاب وهو عرض مستمر، وقد تجنبت كتابات سينيكا الجدل والمنطق الصوري عمومًا، ومع ذلك يعرض بين حين وآخر رقائق من المنطق الرواقي بسخرية؛ لأن ما تحمله الدقة المنطقية تزيُّدٌ عقيمٌ ولا يُحسِّن ما عليه المرء، وينبغي تجنب كل أنواع المراوغات سواء أكانت تنطوي على خيط رفيع من الجدل وتقيم فروقًا لفظية خفية للغاية، أم التي تتضمن تفسيرات فلسفية عويصة. وحين يعمل سينيكا هكذا، فإنه يجعل القارئ متيقنًا من معرفة أن بإمكانه هزيمة منافسه إن أراد.

وعلمنا ضئيل عن وجهة نظر الرواقيين في الخطاب، ويتضح هذا عند سينيكا حيث استخدم طائفة من الطرق البلاغية الرومانية لإقناع القراء برسالته الفلسفية، واكتظت كتاباته بأمثلة حية واستعارات جمة وأقوال دالة لها وقع مؤثر، فهو يعرف كيف يغير لهجته من الحديث العرضي إلى الموعظة الرصينة والاستنكار الساخر. وكان نصه شعبيًّا، يلقيه على لسان شخصيات متنوعة، واشتملت عناوين موضوعاته الجمهور والمعارضين الافتراضيين والأصدقاء والرموز التاريخية، وجال في الطريق كصديق حميم وأحيانًا كعدو رجيم، واتبع سينيكا كليانتس وحوِّل شِعره نثرًا، حتى يحث القارئ على تحسين ذاته.

وبالنظر إلى الغايات الأخلاقية عند سينيكا ربما يكون من الغرابة أن يكرس عملًا مطولًا للتساؤلات الطبيعة في الفيزياء، ويصف العمل برمته غايات أخلاقية. وأصر سينيكا مرارًا على أن العقل قد يرتقي إذا تجاوز الاهتمامات الإنسانية الضيقة وعاين العالم بأسره، وأن تأمل العالم الطبيعي تتمة للفعل الأخلاقي برؤية السياق الكامل للفعل الإنساني، فنحن نرى الرب في مجده الكامل يهب الحياة للإنسان؛ لأنه يدبر العالم برمته. ونثر سينيكا رسائله الأخلاقية بعيدًا عن محاوراته الطبيعية المحضة، وأكد على ضرورة أن يواجه الإنسان الأحداث الطبيعية كالموت والكوارث الطبيعية بامتنان للرب، وهو يحذر من إساءة استخدام الإنسان للمصادر الطبيعية، والانحطاط الذي يصاحب التقدم. ويصوب سينيكا في جل نقاشه عن الطبيعة المذهب الرواقي، سواء أكان بالإضافة أم بالتعديل، وهو يفند تاريخ الجدل حول الطبيعة بداية من فلسفة ما قبل سقراط حتى عصره بغية تحسين المذهب الرواقي.

وكتب سينيكا في الرسالة (*Letters 45.4*) أن الفلاسفة السابقين قد اكتشفوا الأشياء لذاتها، وتركوا لنا بعضها لندرسها؛ لأنهم لم يدركوا كُنهها. وعرض سينيكا في نقاشاته عن الكون تعاليمه الأخلاقية ليوضح رؤيته عن العدالة والتجديد، وكان إسهامه وجهة نظر جديدة، واستخدم الاختلافات الرواقية أساسًا للتجديد، ورسم صورة للتحديات التي تواجه الإنسان، وإلى السعادة التي ينتظرها مَن يمارسون الفلسفة الحقة. واتفق سينيكا مع الأصولية الرواقية، حيث تمسك بالتفرقة بين المنفعة والخير، والحاجة إلى استئصال الانفعالات، وتفضيل عقلانية المرء الحكيم، وتماثل الرب والقدر، وربط ما أضافه للأخلاق بحس شِعري مرهف حول هذه الاختلافات إلى منطلقات للفعل.

ونظر النقاد إلى الحكيم الرواقي على أنه أسمى من إمكانات البشر، وأنه متحجر العواطف. واعترف سينيكا أن الحكيم أمر نادر الحدوث بل هو كالعنقاء، وقد يظهر كل خمسمائة عام (*Letters 42.1*)، وليس الحكيم كما يرى سينيكا عائقًا للتقدم، بل هو الملهم به، ومنح سينيكا الحرية للحكيم من واقع الحياة، مستشهدًا بكاتو الأصغر *the younger Cato* **عدو يوليوس قيصر، ولم يكن كاتو حكيمًا على الحقيقة، ويقول سينيكا في مقاله "عن الثبات": لست على يقين إن كان كاتو تجاوزني أو لا. وهو لا يطمس بهذا الاختلافات الرواقية، بل يسلط الضوء على القوة الباطنة للحكيم بمثال كاتو وأمثلة أخرى من الماضي الروماني. ودمج سينيكا الحكيم الرواقي بالصورة التراثية للبطل الروماني، وهكذا حفَّز قرَّاءه الرومانيين لتأدية واجبهم بمحاكاتهم للحكيم.**

ويحدد سينيكا مراحل ثلاث للتقدم الأخلاقي دون مستوى الحكيم، ويعاينها وفقًا لافتقادنا للانفعالات العقلية (*Letters 75*). الأولى هي حالة

تقترب من وجود الحكيم، وهو الشخص الذي لم يتيقن بعد أن الوجود بإمكانه مجابهة الانفعالات العقلية وتُسمَّى العواطف أباثيا. والثانية وهي المرحلة الأدنى من المرحلة السابقة، وهو الشخص الذي ينزلق إلى مستوى أدنى في التقدم يتجنب بعضًا من الانفعالات العقلية. والأخيرة وهي أدنى المراحل، وهم أناس لا يحصون ولا يحققون أي تقدم، ولم يقل سينيكا في حقهم شيئًا سوى أنه تجنبهم لأنهم ملوثون، وهم مختلفون عن الذين يناضلون، ويذوقون المر في البداية ليصبحوا في حالة أفضل؛ إلا أنها فترة وجيزة وستنقضي، ويقول سينيكا عنهم: "حين يحرمون الأنين والآهات، سيُختار منهم ألطف النبرات" (*Letters 23.4*)، ولا يزال سينيكا يصر على أن هذه الكلمات الحقة وغايتها الوصول للحق بقدر الممكن. والحكيم عرضةٌ للصدمات، وتبدو ردود الأفعال آنية مثل الانفعالات العقلية، ولكن هذه الاستجابات الاضطرارية قد تنجح مباشرة برسوخ الحكم. والحكيم -عند سينيكا- ودود مع الآخرين ومغمور بالبهجة، ولا علاقة له بالمتعة الزائلة التي يتعاطها الآخرون من المظاهر. ويصور سينيكا التطور الأخلاقي على أنه نضال شاق أو حملة عسكرية أو مداهمة متصاعدة لمواقع العدو، حيث يتكهن العدو هجومًا شرسًا من ضحيته، وربما يستسلم منافسه، وسيظفر إذا قاوم حتى نهاية المعركة، وقد تأتي الكوارث على المناضل من أشخاص آخرين، أو من الظروف المحيطة به، ومنها الموت والنفي والاضطهاد والمرض، وقد حفلت حياة سينيكا بأمثلة شتى منها، وذهب سينيكا إلى أن الشدائد وسائل للتقدم الأخلاقي، وأن الظروف تعين مَن يناضلون للوصول إلى التقدم الأخلاقي.

ومَن يتغيَّ التقدم الأخلاقي لا يجابه الظواهر الخارجية فحسب، بل ينظر في ذاته. ويخبرنا سينيكا من وحي أفلاطون أن بداخلنا ربًّا، ونفسًا

تسعى إلى تحرير ذاتها من براثن الجسد. ويدعو سينيكا القارئ إلى أن يرتد إلى ذاته الباطنة ليتأمل حالة بعينها، ومن ثم يتجه نحو تأمل الإله، ويجري هذا الانسحاب على الحياة الفاعلة أيضًا. ومن الأفضل ألَّا يطول عمل المرء في الاشتغال بالسياسة. وهكذا ربط سينيكا الانسحاب الأخلاقي بمحاولة انسحابه من السياسة في الأيام الأخيرة من عمره، وهو يصر على الاستمرار في عون الآخرين بتعاليمه الفلسفية كأي رواقي آخر.

تراجيديا سينيكا:

كتب سينيكا ثمانية أعمال تراجيدية، وهي: أجاممنون، وثيستيس، وأوديبوس، وميديا، وفايدرا، وفوينيساي أي النساء الفينيقيات، وترواديس *Troades* أي النساء الطرواديات، وهيركوليس فورينس *Hercules furens* أي جنون هرقل. ولا تشتمل على أوكتافيا الكبرى، وهيروكليس أوتيوس، ولم يتبقَّ من فوينيساي سوى شذرات، وقد نُظر لهذه الدراما بأوجه شتى عبر القرون، ولا يزيد مَن ينقدها على أنها مجرد نصوص معيبة للدراما اليونانية القديمة لمسائل قد عالجها سينيكا، ولم يكن دوره فيها سوى أنه استخرجها من مخبأ الفلسفة الرواقية الرومانية، وسلط عليها الضوء، وأسرف في التمثيل البلاغي عليها، أو أعاد بناء المسرحيات المفقودة لسوفوكليس ومَن تبعه من شعراء أتيكا، وفرضت علينا السمات التي ميزت الدراما صوابها ولا تستحق الاهتمام النقدي الآن. والحقيقة أنَّ دراما سينيكا نصوص ممتدة للتراجيديا الرومانية عند ماركوس باكيوفيوس ولوكيوس أكسيوس التي افتقدتها الأجيال. وقد ترجمت نصوص سينيكا الدرامية إلى اللغة الإنجليزية عام ١٥٨١م كتراجيديات تيني *Tenne*، وأثرت على التراجيديين في العصر الإليزابيثي، ربما قد تحول سينيكا إلى

كتابة الدراما قبل فترة حكم كاليجولا ٣٧-٤١ ق. م، رغم أنه لا يمكن تحديد متى بدأ بالضبط، وقد حفظ أجاممنون *Agamemnon* أول إشارة للمسرحيات على حائط في بومبي، ونستنتج منها أنها كُتبت قبل ثورة بركان فيزوف عام ٧١ ق. م. ويبدو أن الباحثين متفقون على أن ثيستس وفونيسيا من الأعمال المتأخرة، ونحن نعجز عن تحديد تاريخ الدراما عند سينيكا وعلاقته بمقالاته وخطاباته، رغم أن هناك انطباعات في نثره وشِعره قد أرشدت بعض القراء في القرن الخامس لاعتبار سينيكا في أعمالهم، ومنهم الكاهن والخطيب سيدونيوس أبولليناريس *Sidonius Apollinaris*، ومن بعده أيراسموس وديدرو.

إن التشكيك في كتابات سينيكا أمر طبيعي، نتج عن فشل الرواقية كطريقة للحياة في الأعمال الدرامية، ويُردُّ هذا الفشل إلى ضعف أتباعها في التحكم في الرغبة والانفعال، أو صعوبة ممارسة الرواقية ذاتها، أو أن العالم ليس موضوعًا للعناية الربانية. وأن دراما سينيكا مفتوحة للنقاش وتفترض قراءتها إتاحة الفرصة للأسطورة التي تدين موت كاسندرا أو بوليكسينا على يد كليتيمنسترا *Clytemnestra* أو أوليسوس، واستفاد سينيكا من هذه الحقيقة التراجيدية ليطرح مفهوم القدر الذي لا يرحم وعدم جدوى مُلاحظاته. واعتُبر ثيستس عملًا دراميًّا في الجمهورية المتأخرة؛ لذا فهي العمل الوحيد الكامل لدينا، حيث نجده فيما يُسمى المنفى، والذي يمتدح حياة العوز لأبنائه، ويذكرهم أن الشخص الوحيد السعيد الذي يعيش بلا خوف، هو مَن يشرب في أوانٍ فخارية، ولكن حين دُعي إلى العودة إلى قصر أرجوس لتآمر أخيه أتريوس الذي تسبب في نفيه، استجاب لإغرائه بالعودة بعد شيء من تردد، وقال لابنه: "إني

أتبعك"، ولكن لم يستسلم في اتباعه للحياة المترفة على عكس رفاهية الخير الرواقي.

إن ما تبقى بشكل جيد ليس إلَّا ركام أسطورة، حيث يجلس ثيستس مرتديًا زيًّا ملكيًّا، ويستمتع بشراب يُطيِّب القلب وبعضٍ من الخمر المعتق، وتجشأ من شبعه وهب فزِعًا حين أبلغه أتريوس أن عشاءه صُنع من أوصال أبنائه، ولكن هل هنا تفسير أخلاقي أو رسالة فلسفية؟! وإذا تابعنا وجهة نظر رواقي آخر هو إبكتيتوس الذي وصف التراجيديا كما تحدث وهو القائل: "حين تحدث الصدفة، يُغَشى على الحمقى" *Discourses 2.26.31*، ونخلص إلى أن قصة ثيستس توضح بالضبط استسلام الحمقى لرغبة السلطة، وتبدو معالجة سينيكا درسًا واضحًا يُقوِّض به عوامل عدة، وهي أولًا نشوة النصر التي سيطرت على آتريوس في نهاية الدراما التي هي أصداء لا يمكن إنكارها من الوعظ الرواقي، وثانيًا هشاشة المدنية والقيم الدينية في المشهد الجحيمي الذي يُضحي فيه أتريوس بالأطفال، وهذا المشهد صورة زائفة للتضحية ذاتها، ويظهر الملقنون للابتذال الرواقي في مسرحيات عدة مثل فايدرا وكليتيمنسترا وميديا، وهم يلقنون العبارة على عكس تساوقها مع الفعل، ولعب كريون *Creon* الدور نفسه في مسرحية أجاممنون.

ولدى أنصار سينيكا شكوك أكبر حول قيمة النجاح الدنيوي في دراما ثيستس، حين يسأل أوديب هل متعة الإنسان في السُّلطة؟ وقال إنه غير واثق بأنه يشعر أن الإجابة لا، ويقدم أوديب من بداية المسرحية متناقضات بيِّنة لأسلافه اليونانيين الذين أكدوا على اكتشاف ميلاد الهوية هنا، حيث يغمر أوديب الإحساس بالدنس، وفزع الملك حتى من الدراما المفتوحة؛ لأنه لن يستطيع الهروب من نبوءة قتل أبيه ظنًّا منه أنه مسؤول عن اجتياح الطاعون لمدينة طيبة، حتى إنه تمنى الموت السريع جزعًا، واختلفت حالته

الانفعالية عن شخصيته المحورية في مسرحية سوفكليس. إن نص سينيكا هو تقرير مطول لكريون في استحضار شبح آيوس في حديقة مظلمة، وهو أمر غاب في عمل سوفكليس، وقد أُسقط إحساس الشخصية التي تتفاعل على خشبة المسرح، ليجعل الشعور في دراما سينيكا محرمًا، ويصبح حديث الشخصيات ردًّا على العنف، أكثر من كونه دافعًا له.

إن تدنيس السماء من منظور الإنسان يتعارض مع الطبيعة الرواقية، وَوُجِدَ له صدى في مسرح سينيكا، حيث وضع مذهب الرواقية نصب عينيه العلاقة بين الكون وأجزائه. وتوافقًا مع هذا الرأي، فإن النوما أو الروح الحيوية يُقابل كل نتائج المادة بانسجام كوني للأجزاء مع الكل. وكما يقول إبكتيتوس في *Discourses 1.4.1*: "كل الأشياء مترابطة ببعضها، وتتأثر أشياء الأرض بما هو سماوي"، ولكن ما نراه في الدراما مشهد مريب لهذا الانسجام، وفكرة ضعف المرء أو التهوين من شأنه بإمكانها أن تعطل اللوجوس العقلاني المنسجم الذي يعكس وجهة نظر المذهب عن العالم الذي قد نصل إلى إدراكه بالفهم والعقل، وهكذا نرى العالم يرتجف وقانون السماء يضطرب في عبارات مسرحية ميديا، والشمس تحجب وجهها خجلًا من جريمة أتريوسفي مسرحية ثيستس، وتختفي أصوات الجوقة بعد افتضاح نوايا فيدرا الخفية، وبشارة هوريفك التي تنذر بما يحلّ في طروادة في مسرحية فيدرا. وتختلف مسرحيات سينيكا عن التراجيديا اليونانية، حيث لا دور فيها للمؤسسات المدنية أو حتى تتدخل في هذه العلاقة، ومعالجة مفهوم الأرباب غير المغلوطة فيها، ويدعو جيسون القراء لمطالعة مسرحية ميديا التي ترى أنه لا يوجد رب في السماوات، والعربة التي كانت تجنح هي دليل على العون الرباني، فالأرباب معضلة لا يمكن معالجتها هنا.

إن الشخصيات الرئيسة في ميديا وثيستس مثيرة للقلق لا لأنها تنتصر دائمًا، ولكن لأن طريقة نصرها تتوافق مع غاية الطموح الرواقي، حيث تتبنى وصاياهم موقفًا بعينه تجاه العالم، وهو التخلي عن الروابط العائلية والاجتماعية ورفضهم للنظام الأخلاقي للعالم من حولهم، ومحاولتهم العيش في أنويتهم باعتبارها أفضل صورة للحياة. وطغاة سينيكا مثل حكمائه، فهم يبنون عالمًا خاصًا ومستقلًا حول ذواتهم لا يمكن اختراقه، وهم لا يستنكرون ذواتهم. وهناك انقسام في الحوار مع النفس بين الضرورة الأولى وهي رغبة النفس، والضرورة الثانية وهي الحكم عليها، فهم يختارون اعتبارًا لائقًا كمبدأ حاكم لهم.

وهذا يؤدي بدوره إلى طابع بعد مسرحي *metatheatrical* في عديد من المسرحيات، ففي مسرحية ميديا على سبيل المثال تظهر ميديا وهي تنظر إلى فصول سابقة في قصتها لتكتشف ما هو مناسب لشخصيتها، وأوديب عندما يغلق عينيه يلاحظ أن "هذا الوجه يليق به هو" أو كما يقول أتريوس: "هذه جريمة، هذا الوجه يناسب ثيستس ويناسب أتريوس أيضًا" *Thyestes 271*، ويبدو أن طابع ما بعد المسرحية يعلو على اهتمام النخب الرومانية التقليدية، حيث إنها تعرض أفعالًا مثالية قد يُجمع عليها الجمهور وهي تتبنى مثالية أخلاقية بعينها.

وقد ناقش الباحثون باستفاضة مسألة أداء مسرحيات سينيكا على المسرح قديمًا، ويرى الباحث الألماني فريدرك ليو في القرن التاسع عشر أن هذه التراجيديات كُتبت للإنشاد فحسب، فمن غير المعتاد أو من المحال تجسيد التضحية الحيوانية والقتل على المسرح، ويبقى السؤال بلا جواب، ولكن سواء أكان الجمهور العادي في المسرح أم في مقصورة الإنشاد، فإنهم يشاركوننا معرفة كاملة بكيفية تحول القصة، وتشابه ذواتهم

مع الشخصية الرئيسة في الواقع، وإن سعادتنا في مشاهدة دراما سينيكا قد توسع مداركنا حين نلاحظ سعادة هذه الشخصيات التي تئن من الألم، ويقول سينيكا في مسرحية طروادة في سطر شهير للرسول الذي يأتي بأخبار عن قاتل أستياناكس ويقص مشهد موت أستياناكس ويجسده للمسرح: "الجزء الأكبر من الحشد المكتظ يمقت الجريمة ويشاهدها"، وهذا التوتر بين هاجس السادية والفزع الذي تعرضه دراما سينيكا يمكننا من التعرف على عدم رضى المشاهدين من مسرحيات سينيكا البائسة.

دراما سينيكا بعد المرحلة الكلاسيكية:

تُوِّجت دراما سينيكا مرتين، إحداهما في الفترة الإليزابثية، والأخرى في يومنا هذا، ولم يشر سينيكا إلى تراجيدياته، وكانت معروفة قديمًا حتى عند بؤثيوس ٤٨٠-٥٢٤ م الذي وضع عزاءه للفلسفة على غرار قصائد سينيكا الغنائية، وقد غابت دراما سينيكا عن الأنظار، إلى أن نشر باحث دومنيكي -هو نيقولا تريفيت- طبعة شعبية لها وعلق عليها عام ١٣٠٠م، وعقب عمل نيقولا بقرنين ظهرت ترجمات عامية في اللغة الإيطالية والفرنسية والإسبانية، فقد قلدها ألبرتينو موساتو١٢٦١- ١٣٢٩م في إيطاليا، وكتب على غرارها مأساته إكيرينيس *Ecerinis* لتحذير صديقه باديونس من خطر طاغية فيرونا، وترجم جاسبر هيوود *Jasper Heywood* الكاهن اليسوعي والشاعر عام ١٥٣٥- ١٥٩٨م ثلاث مسرحيات لسينيكا، وتلا هذه الترجمات عام ١٥٨١م ترجمة توماس نيوتن لدراما تين *Tenne* إلى اللغة الإنجليزية. ولا تُعتبر هذه الدراما مجرد ظل شاحب لسابقتها اليونانية، وقد تمسك باتريك وسليوتاتي وسكليجر بأن دراما سينيكا ليست أقل شأنًا من الدراما اليونانية، وقد وضع سكليجر سينيكا

في بحث له عن الشِّعر على قدم المساواة مع الدراميين اليونان، بل إنه قد يفوق يوربيديس في الأناقة والألمعية.

وأخذ الكُتّاب المسرحيون في عصر إليزابيث سينيكا نموذجًا للترجمة والمحاكاة، وزعم ت. س. إليوت أنه "ما من مؤلف أثَّر بعمق على العقل الإليزابيثي أو صورة التراجيديا في عصر إليزابيث بقدر ما فعل سينيكا"، وهناك إجماع على أن إليوت كان محقًّا فيما قال، ولعل من العجب أن يُحكم على سينيكا في العصر الذي كان ينظر إلى التراجيديا على أنها تمثيل صائب للأنفة والتكبر والطموح والفخر والظلم والغضب والحسد والكراهية والخصومة والنهب والخيانة والغدر وجميع أنواع الشرور.

وقد قرأ كيد ومارلو ومارستون وشكسبير سينيكا في المدرسة، وتبين أعمالهم الدرامية تأثير سينيكا فيهم بشكل أو بآخر، فالمتجولون في إلسينور في رواية هملت لشكسبير يعبرون عن رأيهم قائلين: "ليس سينيكا ثقيلاً ولا بلوتوس خفيفًا"، ويبين تيتوس أندرونيكوس في شكسبير التأثير الأكبر لسينيكا بتوقه للانتقام والاغتصاب وضرب الأعناق والسحل والجنون، وفي ريتشارد الثالث وماكبث لشكسبير أمثلة للمتهور والمكتئب والطموح بين أبطال الرواية المتعطشين للسلطة، وكما نرى مثل هذا التأثير في دراما توماس كيد التراجيدي الإسباني حيث تتحدث عن هاجس الانتقام عند الأشباح من وراء القبور.

ويرتبط محتوى الأعمال الدرامية عند سينيكا بالدرس الأخلاقي دائمًا، ورأى تريفيت في تقديمه لمسرحية ثيستس أنها تعلم الصحيح من الأخلاق، كما أنها عرض بسيط لإمتاع الجمهور، وقد دافع اليسوعي مارتن أنطونيو ديلريو ١٥٥١- ١٦٠٨م، وكذلك موساتو من قبله عن

استخدام الدراما الرومانية في التعليم المسيحي حيث إنها تفترض توجيهًا يتزيا بالحكمة، وتراجعت دراما سينيكا بعد منتصف القرن السابع لسوء السمعة، وانتهز الشاعر جون درايدن فرصة تقديمه لمسرحية أوديب لينتقد سينيكا ونصوص كورنيي قائلًا: «إن سينيكا يلهث خلف التعبيرات الطنانة والجمل الرمزية والمفاهيم الفلسفية التي تصلح للدرس أكثر من المسرح»، واستخدم التراجيدي الفرنسي جان راسين ١٦٣٩- ١٦٩٩م سينيكا نموذجًا في مسرحيته فيدرا، وادَّعى في الوقت نفسه أن ولاءه الأساسي ليوربيديس. وليس هذا مستغربًا؛ لأن الرومانسيين لا يجدون وقتًا ليحبوا سينيكا، وقد طفح الاهتمام في الآونة الأخيرة بجوانب الأداء والأدب في دراما سينيكا بعد ظهور الطبعات الجديدة والدراسات الأكاديمية وبعض من العروض المسرحية لها، وتجدر الإشارة هنا إلى طبعة سارة كين المعدلة لمسرحية فايدرا التي ظهرت في نيويورك في مايو ١٩٩٦م، وكتاب مايكل إليوت «دراما أوديب بعد الهولوكست» بجامعة حيفا في إسرائيل في ٢٠٠٥م، وإخراج جوان أكالاتيس لمسرحية ثيستس على مسرح محكمة شيكاغو ٢٠٠٧م.

وهناك ملاحظة على هذه الترجمة، وهي أنها صيغت بشكل يوافق الاصطلاح الإنجليزي نظيره اللاتيني بدقة متناهية ووضوح، وتوازي أسلوب النثر مع الشِّعر، والقصد من هذه الترجمة هو وضع بنية لعمل تفسيري، أكثر من كونها نقلًا لتفسيرات شخصية، وهي تتجنب الاصطلاحات التي تنطوي على مضامين أخلاقية مسيحية ويهودية، وإذ اقتضت الحاجة إلى تفسيرٍ وضعنا في الهامش توضيحًا لأسماء الأعلام في الأساطير والجغرافيا.

الرسالة

طلب آنيوس نوفاتوس *Annaeus Novatus* أخو سينيكا في منتصف القرن الأول الميلادي تقريبًا 'أن يصف له ملطفًا للغضب' (١ , ١ , ١)، وهذا على أي حال ما يذكره سينيكا في الجملة الأولى من الكتاب الأول للغضب[١]، والكتابة – أو الزعم من الكتابة– استجابة لهذا الطلب وهو أسلوب قديم لرسائل التهذيب. والمفهوم أن 'أنت' الذي يعالجه سينيكا على مدار الرسالة يمثل مجموعة واسعة من الناس غير نوفاتوس نفسه. والنمط المقنع هو الشكل الذي يعطيه سينيكا في رده، وهو توليفة من النظرية والعلاج والذي يفترضه الأخير أنه هو السبب الأول. ويتبع سينيكا التراث الرواقي خاصة الفيلسوف العظيم خريسبوس (تقريبًا ٢٨٠– ٢٠٧ ق.م) في كتابه عن الانفعالات المدوَّن في أربعة كتب قُدمت بنفس الطريقة، حيث يبدأ بفهم الانفعالات قبل أن يعطي نصيحة بكيفية مداواتها. وقد سبق شيشرون في مناظرات توسكولان *Tusculan Disputations* سينيكا في معالجة موضوع الغضب بمائة عام –وهي المناقشة اللاتينية الكلاسيكية الوحيدة عن الانفعالات، وهي أكثر امتدادًا من معالجة سينيكا– حيث فسر وخفف الحزن على وجه أخص في الكتاب الثالث، والانفعالات بشكل عام في الكتاب الرابع[٢].

إن فكرة استجاباتنا الفاعلة للحياة قد تتطلب 'علاجًا'، ولا يبدو هذا غريبًا في ثقافة الوعي بالعلاج ولا فريدًا عند الرواقية في العصور القديمة: فعلى سبيل المثال وضع فيلوديموس *Philodemus* الأبيقوري في القرن الأول الميلادي قسمًا علاجيًّا في كتابه عن الغضب، وكتب بلوتارخ -وهو من أتباع أفلاطون- في التحكم في الغضب بعد جيلين من سينيكا، ولكنَّ الرواقيين تناولوا الموضوع لمطالب ملحة، وهم فحسب -من بين المذاهب الفلسفية القديمة- الذين اعتقدوا أن الانفعالات كما نعرفها جميعًا شرٌّ في حد ذاتها، لأسباب سوف ننظر فيها أدناه، فالعلاج المؤكد الوحيد للانفعالات هو استئصالها، واتبعوا هذا الاعتقاد، وركزوا على الغضب لأنه من المؤثرات المخيفة. ويقسم سينيكا كتبه الثلاثة إلى نصف تقريبًا: ففي الكتاب الأول والنصف الأول من الكتاب الثاني يعرف الغضب في الاصطلاحات الرواقية الرشيدة، ويدافع عن مفهوم الغضب ضد الاعتراضات الموجهة إليه، ويحلل تعاقب الإدراكات الحسية والأحكام التي تشكل الانفعال، ومن ثم يتحول إلى علاج الغضب في بقية الكتاب الثاني، ويأخذ المنحى ذاته في الكتاب الثالث[٣]، وتناول النظرية أولًا ثم العلاج في القسمين التاليين، وفي النهاية يمكننا أن نتأمل تصور سينيكا لجمهوره وطريقة حديثه لمداواتهم.

النظرية:

تعامل الرواقية الانفعالات على أنها مركزية للأخلاق بدرب أو درجة لا تجد لها مثيلًا في الأنساق الفلسفية القديمة الأخرى: ولن نمضي بعيدًا لقول أن فهم الأفكار الرواقية عن الانفعالات يتطلب فهم الأفكار الرواقية عن الإنسان، ولحسن الطالع لسنا في حاجة لمحاولة فهم الغايات المطروحة؛ لأن كتاب سينيكا عن الغضب ذاته قد نحا بعيدًا عن الاعتبار الرواقي للانفعالات[٤]، ولأن سينيكا قلل التركيز عن النظرية لأجل العلاج المبني عليها، وأنه يرجع للسابق بقدر ما هو

ضرورة للاحق[٥] ويمكننا حذوه، ويرسم في البداية بعض المبادئ العامة بطرح معتدل قبل أن يركز على المحاور الرئيسة التي يتعامل معها.

ونبدأ باعتبار البشر المعياريين الذين يمثلون المثال الرواقي، وهؤلاء مَن يدركون العيش بأفضل حياة للإنسان: حيث الحكيم. وهؤلاء الناس إن وجدوا (وقد وجدوا وهم استثنائيون) فإنهم سوف يعيشون على غرار الطبيعة -لقولهم إن الرب المُعتني ينظم العالم- وتُجهزهم للعيش: ومن ثم فإن أفضل حياة في المذهب الرواقي هي 'الحياة وفقًا للطبيعة'، وهناك عنصران للتجهيزات الطبيعية وهما هامان في ذاتهما وفي تأثيرهما على الانفعال، والتجهيز الأول هو دافع فطري ونطلق عليه تجاوزًا 'غريزة البقاء' ويسميه الرواقيون النزوع *oikeiosis*: حيث نعتد بشكل طبيعي من الطفولة المبكرة بأنفسنا على أنها موضوعات تخص شواغلنا، وهذا الشاغل يدفعنا للسعي إلى ما يعزز عافيتنا ووجودنا الحسن[٦]، والتجهيز الثاني وهو أهم هبات الطبيعة حيث قدرة العقل في البشر الناضجين، وهي فريدة عندهم دون الحيوانات ويشاركون بها الأرباب، وأفضل حياة بسيطة تتضمن الجمع بين عنصرَي بنيتنا الطبيعية إلى حد كبير، وذلك باستعمال عقولنا للسعي إلى هو خير لذواتنا.

ولكن الأمر ليس بهذه البساطة التي تُظهرها هذه الصيغة؛ لأن -ضربات الفرشاة هنا يجب أن تتسع- كثيرًا منا لديه صعوبة للتعرف على ما هو حسن لنا، بل ما هو خير لنا كمخلوقات حية (وسائل راحة المخلوق)، بل ما هو خير لنا ونحن بشر بقدرات بعينها نمتلكها، وإن الشيء الخير الوحيد والجدير بالاختيار لذاته بسبب هذه القدرات هو الفضيلة، وما هي إلا ممارسة متسقة وواضحة للعقل (وعلى النقيض والشيء الوحيد الحق الشر في ذاته وهو رذيلة وما هو إلا فشل للعقل). وإن اتفقت العقول دومًا على هذا الخير، تصوب كل أحكامنا وتصح كل معتقداتنا وتثبت وتتآزر: ولن نمتلك مجرد معتقدات بل معرفة، والعقل

الواعي لهذا الصنف أحكامه قويمة واختياراته صائبة ويتصرف 'وفقًا للطبيعة'، وهذا التصرف بمثابة الخير الغائي وهو الفضيلة فحسب: فسمات مثل الاعتدال أو الولاء والشجاعة تُسمى فضائل وما هي إلا قدرات للعقل الواعي ليقوم باختيارات صائبة في ظروف بعينها. وبما أن هذه أفعال عقولنا فهي دومًا تحت سيطرتنا، كما يقول الرواقية هي دومًا في 'حوزتنا' – هي الأشياء الوحيدة التي نسيطر عليها. ومن ثم فإن الشيء الوحيد الخير في ذاته حقًّا ودومًا هو الشيء الذي نسيطر عليه حقًّا ودومًا، وبالمثل هو حقًّا للشيء الوحيد الذي هو حقًّا شرٌّ في ذاته. وكل الأمور الخارجة عن حركات عقولنا –الصحة والمرض والثروة والفقر والحب والفقد– هي أمور محايدة: ليست لها تأثير على حياة البشر الفاضلة، ومن المؤكد أنه بمقدورنا أن نفضل الصحة على المرض وأن نقوم على نحو عاقل للحصول على ما نفضله، وعلينا أن لا نخطئ فيما نفضله وهو خير في ذاته أو نسعى إلى ما نفضله كما لو كان غاية في ذاته.

والخير الفريد يتفرد أيضًا بسيطرتنا في الأخبار الخيرة في الأساس، وهذا في اعتبار المذهب الرواقي هو التفاؤل، ولكن بالنسبة لنا جميعًا كما أشرت هو صعوبة: لأن تطورنا العقلي ليس مكتملًا، وأن هذا التطور يميل إلى الانحطاط أو سوء التوجيه بتربيتنا والمؤثرات الثقافية الواسعة، ومن المؤكد أننا سوف نخطئ التعرف على الموضوعات الخارجية كخيرات أو شرور أصيلة، ولذا سوف نقوم بالاختيار –على الأقل على نحو منتظم، وفي بعض الحالات بشكل دائم– ولا نتفهم ما هو خير حقًّا، وهذا اعتبار المذهب الرواقي للتشاؤم في الأساس.

ولطرح هذه المسألة باصطلاحات محددة تستحضر لنا موضع الانفعالات يمكن أن نفكر في القياس التالي:

A – عندما يحضر ما هو خير لي، فمن المناسب لعقلي أن يستوعب (ونسميه في الاصطلاح الرواقي 'الغبطة' أو 'البهجة').

B – وهذا النوع من n خير لي.

C – وهذا النوع من n حاضر الآن.

والنتيجة – من المناسب الآن لعقلي أن يستوعب(٧).

وهذه النتيجة من وجهة نظر الرواقية كاذبة عندما يكون أي شيء آخر غير الفضيلة حاضرًا؛ لأن المقدمة B صادقة فقط عندما يكون المحمول 'هو خير لي' ستكون الفضيلة هي موضوعه، ومع ذلك من المرجح أن أخذ هذه المقدمة لتكون صالحة لأعي عددًا من الأشياء –المال، الجنس، القوة، الهيبة، وما يشبه ذلك– وهذا شائعٌ بل خيرات كاذبة، وبالتالي نحن نوافق على نتائج كاذبة(٨) وعقولنا تستوعب بشكل لا عقلاني ومفرطة في حضور الخيرات الكاذبة، وهذه هي تجربتنا السعادة النابضة بالحياة، وتُبنى هذه التجربة في الاصطلاحات الرواقية على خطأ: ولا شيء سوى فعل العقل المتحور في اتجاه اللا عقل(٩)، وما ينطبق على البهجة يصح على كل الانفعالات الشائعة التي نجربها في استجابة الحضور أو إمكان الخيرات الكاذبة أو الشرور الكاذبة: وهذا برمته نتيجة لموافقة الانطباعات التي ينبغي أن نحجبها عن موافقتنا(١٠)، والأبعد من ذلك أن نمنح الموافقة أو نحجبها بحوزتنا ككائنات عاقلة، وليست انفعالاتنا مجرد تشوهات للعقل بل هي تشوهات طوعية. وباختصار نحن مسؤولون أخلاقيًّا عن انفعالاتنا الشائعة وأي أفعال نقوم بها عندما نكون في قبضتها، وتشهد انفعالاتنا الشائعة على مدى فشلنا في قياس هذه المسؤولية(١١)، ولهذا السبب تسعى الرواقية إلى أن تخلصنا من كل الانفعالات التي تشكل حيواتنا اليومية: حيث الشكل المشوه والانفعالات ذاتها التي ليست إلا أحكامًا خاطئة واحدة تلو الأخرى.

ويقودنا هذا إلى الغضب الذي يصفه سينيكا بأنه رغبة قوية للانتقام عندما تحكم بأنك ضُررت ظلمًا «خطأً»[١٢]، والجملة الكاملة لكيفية عمل الانفعال في (١ ,٤ ,٢): «هناك حركة طوعية أولية - تُعد الانفعال بما عليه وهي إشارة التهديد، والحركة الثانية يرافقها تعبير لإرادة لا تُحل بعناد لأثر "سوف أنتقم لأنني تعرضت للأذى»، أو «ينبغي أن يُعاقب هذا الرجل لأنه اقترف جريمة»، والحركة الثالثة تخرج عن السيطرة بالفعل حيث لن يرغب في انتقام إلا إذا كان مناسبًا، ويسلك هذا الطريق ويطيح بالعقل".

إن الحركات التي يتحدث عنها سينيكا هي حركات للعقل، وجدير أن تلاحظ أن كل حركة منهم تخضع لسيطرتنا، وكما بين سينيكا في (١ ,٢ ,٢-٥ ,٣) أن الحركة الأولية- 'لطمة' أو 'هزة *ictus*' - هي إحاطة أولى بأن شيئًا ما قد يحدث لتغير حالتنا النفسية والجسمية، ونحن نجربه بشكل لا إرادي - سينيكا يقارنه على سبيل المثال برجفة عند رش الماء البارد أو المغلي- وهو في الحقيقة لا إرادي وجزء لا يتجزأ من بنيتنا الطبيعية، وهو مجرب حتى مع من له عقل كامل أو حكيم[١٣] والحركة الثانية علة واضحة لاحقة للطمة الأولية غير الطوعية تدركها على أنها 'خطأ' (والأحرى قول إنها دفقة لماء بارد) وتخيل أنها فعل مناسب لهذه العلة (الشروع في الانتقام بدلًا من انتزاع المنشفة): وفي هذه المرحلة تُمنح الموافقة أو تُحجب، فإذا منحنا الموافقة نُجرب المرحلة الثالثة -الغضب المناسب- وهي 'الإطاحة بالعقل': وفي هذه المرحلة توجه عقولنا نحو الرذيلة، ولا تقع حركتها تحت سيطرتنا كما كانت في الهزة الأولى. والحقيقة أن سينيكا في نقطة بعينها يرجع إلى التراث الرواقي ويقارن الحركة بإلقاء النفس من الجرف[١٤].

ومن الواضح إذَنْ أنه من الضروري أن نحصل على الحق في الحركة الطوعية الثانية عندما «يعتقد امرؤ أنه تعرض للضرر، ويريد أن ينتقم» ولا يزال قادرًا على حجب الموافقة؛ لأن "عقله لا يزال مطيعًا للسبب" (٤ ,٣ ,٢). وبالمثل يعني

الحصول على الحق في الحركة التفكير الذي ينطوي: «ينبغي أن أنتقم لأنني تضررتُ» وإذا فككنا هذا الفكر وعبرنا عنه بقياس، فإنه يظهر على النحو الآتي:

A – أبحث عن ما هو خير مناسب لي.

B – رغم أن الانتقام خطأ، فهو خير لي.

C – قد تضررتُ.

والنتيجة: من المناسب أن أسعى الآن للانتقام.

إن الفكر الموصوف بالنتيجة هنا يُطابق الانطباع الذي يمنح الغضب قوته الدافعة: فإذا وافقت هذا الانطباع – إذا ألزمت نفسي بصدقه– فسوف أسعى للانتقام بلا مقاومة كما يقول سينيكا(١٥)، وإن حجب الموافقة يعتمد على الاعتراف بخطأ واحد أو أكثر من المقدمات التي تستند عليها النتيجة – القضايا A وB و C – ومن الواضح أنها قضايا متنوعة، فالقضية C تُطابق نوعًا آخر من الانطباع وهو تصور تقييمي (ليس إلا «قد ضررت» ولكن «تأذيت ظلمًا») ينهض من حدث جديد، والقضية A وB على النقيض ليست انطباعات جديدة بل اعتقادات ثابتة، والتصورات مكتسبة على الدوام قبل الحدث ذات الصلة، ومن الواضح أن هناك أنواعًا مختلفة للاعتقاد، فالقضية A اعتقاد صادق تنشأ عن "التناسب" الذاتي *the self*–"*appropriation*" وتلاحظ كجزء من بنيتنا البشرية: ربما حتى نُطلق عليها «اعتقادًا طبيعيًا»، والقضية B على النقيض لأنها نتاج ثقافي وهي في الاصطلاح الرواقي فعل خطأ من جهتين؛ لأنها تتغافل فضيلة "العيش وفقًا للطبيعة" وهكذا يمكن تسميتها بأنها «خير لي»، ولأنها تحول المسمى بدلًا من أن تفعل المردود غير العاقل الذي يخطئ في طبيعة العقاب العادل(١٦)، وبالتالي فإن حجب الموافقة ينبغي أن يترك القضية A دون شك بل يعتمد على أن الاعتراف بالاعتقاد الثقافي B خاطئ أو الاعتراف بأن الانطباع الجديد C لا أساس له أو غير

جدير بالثقة أو ربما بكليهما، وبالتالي عندما يحاول أن يعالجنا من الضعف تجاه الغضب ينبغي أن يستمر علاجه بمهاجمة العناصر نفسها، وسوف تنجح في تدمير الاعتقاد الخاطئ على نحو أمثل، والتساؤلات التي سوف ننتقل إليها توضح كيفية علاجه لهذه الأمور.

العلاج:

يشير سينيكا في منتصف الكتاب الثاني أنه انتهى من مناقشة الجانب النظري – قائلًا «التساؤلات التي تثير الغضب» – وسوف يبدأ في علاجنا: «دعونا ننتقل لمدواته" (١ ,١٨ , ٢)، فهو يحدد في البداية «هدفين رئيسين: ألا نقع في الغضب، وألا نرتكب الخطأ أثناء الغضب»، وتُغطي هذه الأهداف مباشرة على أنها «مقاومة للغضب» و«كبح للغضب» (١ ,١٨ , ٢)، والهدف الثاني يصيب في الحال ملاحظة هاجسة بقدر ما يوحي وصفها –على نحو دقيق كما نراها– وهذا الهدف ليس علاجًا بالفعل بمعنى يناقض الحالة المريضة كما السيطرة على الضرر، وبميزان الكتاب يقدم سينيكا نصيحة بشأن تجنب الغضب (وسوف ننظر في طبيعة النصيحة أدناه)، وإن كنت راضيًا عن تحقيق الهدف الأول سوف ننتقل إلى الكتاب الثالث متوقعين منه معالجة الهدف المتبقي –كبح الغضب– وقد أكدت الجملة الأولى هذا التوقع «سوف نحاول يا نوفاتوس أن نقوم بما تريده: نستأصل الغضب من عقولنا أو على الأقل كبحه وإبطاء مداهمته» (١ , ١ , ٣).

ولكن ليست الأمور بهذه البساطة، وقبل أن نتحول إلى الحجة المناسبة يذكرنا سينيكا مرة أخرى وبطريقة مختلفة كيف يكون الغضب مخيفًا، وعندما ننظر[١٧] في موضوع المناقشة نجد أن الغرض من الكتاب اختلف الآن (٢ , ٥ , ٣):[١٨] "حيث إن الغاية الأولى ليست الغضب، والثانية التوقف عن الغضب، والثالثة معالجة غضب آخر، وسوف أخبرك أولًا عن تجنب الخضوع للغضب، وكيف

نحرر أنفسنا منه، وأخيرًا كيف نكبح جماح المرء الغاضب، ونرده إلى رشده".

وهكذا يتناول الجزء الأول تجنب الغضب (٣, ٥, ٣-٥, ٩) ويتناول الهدف الذي تمت معالجته بالفعل في ١٨, ٢-٣٦، وفي الجزء الثاني المطول (١٠, ٣-٣٨) يبدأ سينيكا في معالجة حاجة "كبح" الغضب - بالتعرف على بدايته وتحولها (١, ١٠, ٣-٢، ٥, ١٢-٥, ١٣) وهو يقدم نصيحة عملية للقيام بها (٣, ١٣, ٣-٥) وأمثلة تاريخية لإثبات إمكانية القيام بها (١, ١٤, ٣-٢, ١٥). ولكن التمييز بين تحول الغضب وبدايته والبقاء عليه بعيدًا عن بدايته ربما يكون ضعيفًا للإبقاء عليه: وأكثر منها في ١٠, ٣-١٥ وكل شيء بعدئذ ليس مجرد عرض، فهو يستأنف النصيحة التي منحها لمنع الغضب[١٩]، ويتحول في نهاية الكتاب إلى معالجة غضب شخص آخر (٣٩, ٣-٤٠)، ثم يستدعي عقولنا عن طريق العلاج، وما سميناه بالضبط الآن يعين بالانعزال الممكن عندما تكون الذات ليست المصاب.

ولا شك أن هذا الاختلال بين الوقاية والعلاج هو ما ينبغي أن نتوقعه: حيث إن الاستسلام للغضب يشبه في الحقيقة رمي نفسك من الجرف (٤, ٧, ١)، وما من علاج وراء الأمل الضعيف لانتزاع بعض ما هو بارز جزافًا مثلما تمضي على حافة الهوة.

وإذا كان المنع هو الهدف الهام في علاج سينيكا، فعلينا أن ننظر في الخيوط الرئيسة للنصيحة التي يمنحها، وعلى وجه التحديد في الطريقة التي تجيب بها النصيحة على العناصر الناقدة لقياس مسار الغضب:

A - أسعى إلى ما هو خير مناسب لي.

B - أنتقم لأنني تضررتُ، وهذا خير لي.

C - لقد تضررتُ.

والنتيجة من المناسب أن أسعى للانتقام.

وبتصنيف الأجزاء التي لها صلة بالنصيحة إلى مقولات واسعة عدة، نجد ما يلي[٢٠]:

- تجنب الناس للأنشطة والأحوال التي تثير الغضب ٣,٦ ,٣-٥ ,٩، ٤ ,١٠-١ ,١١، ١ ,٣٧.

- الحكم على أفعال الآخرين ونواياهم بقسط وانضباط مع إحساس ملائم للتناسب

٢ ,٢٢ ,٢-٤ ,٢٧، ٢٩ ,٢-٥ ,٣١، ١ ,١٢ ,٣-٤، ١ ,٢٦، ٣ ,٢٦-٥، ٤ ,٢٨-٢ ,٣٠، ٢ ,٣٢-٢ ,٣٤.

- إجراء التماسات للآخرين والنظر في أسس لأعذارهم ٣ ,٢٤ ,٣-٤، ٢ ,٢٥-٣، ٢ ,٢٧-٣.

- قم بتقييم نفسك وأفعالك بدقة، وقياس مَن أنت وما تفعله[٢١] ٢٨ ,٢، ١ ,١٢ ,٣، ١ ,٢٤-٢، ١ ,٢٥، ٣ ,٣٠-٣ ,٣١، ٣٥، ٤ ,٣٦، ٥ ,٣٧.

- النظر إلى الأمور بصبر أو دعابة هادئة ٨ ,٥ ,٣-٢ ,٦، ٢ ,١١-٤، ٦ ,١٣، ١ ,٢٢-٨ ,٢٣، ٢ ,٣٧-٤، ٣٨.

- الغضب أخرق بعواقب مادية أو تشويه سمعة، لذا يجب النظر في تكلفته[٢٢] ١ ,٣٣ ,٢-٦ ,٣٦، ٣ ,٥ ,٣-٧، ٤ ,٢٥، ١ ,٢٧، ٤ ,٢٧-٣ ,٢٨، ١ ,٣٢.

- إدراك أن المخطئ يعاني بارتكاب الخطأ ٢ ,٣٠ ,٢، ٢ ,٢٦ ,٣.

- إدراك أن الإضرار بالآخر يناقض الطبيعة الإنسانية ٦ ,٣١ ,٢-٣ ,٣٢.

وقارن هذه المقولات بعناصر القياس التي تستهدف العلاج - الاعتقاد الثقافي

الخاطئ (للرواقية) وهو أن الانتقام خير والانطباع الجديد بأن المرء قد يعاني الخطأ- ينتج عنه نتائج واضحة ولافتة للنظر. وبصرف النظر عن المقولة الأولى للنصيحة التي تقارن طرقًا مختلفة لتجنب الأحداث حيث يجب على القياس أن يشمل الكل، ومعظم النصائح تهاجم الانطباع الأول وليس الاعتقاد الثقافي المتأصل، والحكم على المهين الظاهر بعدل والبحث عن أسباب لعذره والحصول على معنى معتدل لقفره أو لومه، والحفاظ على منظور روح العظيمة لإنسان نُظر إلى استخفافه الظاهر على أنه تفاهة أو مناسب لمزحة: وهذه تهدف بكل وضوح إلى إبطال أو تأويل أو تعليق فكرة «قد تضررتُ»، وهذه استراتيجيات سينيكا التي يعول عليها في نهاية الكتاب الثالث، حين يقدم نموذجًا لقرائه في ممارسة تمحيص الذات الليلي الذي يقوم به (٣٦ ,٣-٣٨) [٢٣]، والقليل للغاية يسعى لتفكيك الاعتقاد الجوهري وهو أن الانتقام خير - وهذا أكثر ما يلفت الانتباه- ومعظم هجمات الاعتقاد القليلة على أسس تعقلية تضغط على كلفة الغضب: فالانتقام مهلكة للوقت ومجهدة للعمل (١ ,٢٧ ,٣)، وتحطيم فم امرئ قد يصدم يدك بسن مكسور (٣ ,٢٨ ,٣)، ونادرًا ما يقدم الحجة الأخلاقية كعلاج لمواجهة القيمة الثقافية المبنية على الانتقام: فهناك فكرة قدمها سقراط وأفلاطون وهي أنه من السيئ للمرء أن يرتكب خطأ أكثر من أن يعاني منه - فقرة متأخرة في الكتاب الثاني- حيث يتعارض المذهب الرواقي في الانتقام مع الطبيعة البشرية[٢٤].

وعلاج سينيكا برمته معقولٌ وإنسانيٌّ مثل غايته، ولكنه يبعد عن نقطة البداية المعرفية الثابتة -الرأي القائل بأن أي انفعال مثل العقل قد يعدل بحكم «حوزتنا»- وبالكاد يظهر فيها المذهب الرواقي، والجزء الأكبر فيه يبحث عن أساليب منطقية لتعديل الطريقة التي نتجاوب بها مع الانطباعات، في حين أنها تقاتل ما يمكن أن تعتبره الرواقية قضية جوهرية وشرًّا حقيقيًّا: حيث الاعتقاد المتأصل بعمق بأن الانتقام خير.

وكي تقول إن هذا ليس خطأ سينيكا، الأحرى إذا وضعنا في الاعتبار أنه ليس مجرد فيلسوف بل كان خطابيًّا بارعًا، فإننا يمكن أن نستنتج أنه كان لديه حس خطابي ماهر للجمهور الذي يحاول أن يصل إليه، وقد أخبره هذا الحس أنه حتى يصل لمثل هذا الجمهور فمن غير الحكمة أن يراهن على سلطة الفلسفة.

المعالج وجمهوره:

شكل هذا الجمهور وقفة ساخرة يطلق عليها 'غرفة قاسية *tough room*'، و'أنت' الذي يتجسسه سينيكا عندما ينظر إلى كتف أخيه ليخاطب العالم الأرحب وهو الرجل الثري المتواصل اجتماعيًّا والمدلل للغاية، ويقود الحية لشرف عظيم وراحة في عالم البؤس اليائس: حيث يتوقع تبريد مشروبه بالثلوج المقطوعة من جبال بعيدة (٤ ,٢٦ ,٢)، ويتوقع أن تكون أثاثات بيته ومتاعه كما ينبغي (٥ ,٣٥ ,٣)، ويتوقع أن يدفع له الآخرون كل ثمين لاحترام يعتقد أنه يستحقه (١ ,٢٤ ,٢)، ويتوقع فطنة عبيده في تلبية ما يريده (١ ,٢٥ ,٢)، ويتوقع مجموعة من أشياء أخرى تخدم متعته وإرادته – يريد كل شيء الآن وفي كل وقت. ومن المؤكد أن عددًا معقولًا من التفاصيل التي ينشرها سينيكا في لوحته تتضمن جمهوره المألوف من العرف شبه الهجائي في الوعظ الروماني، وبعضًا مما يقوله يُخصهم لهذا السبب. ولا تكتمل الصورة على الدوام عند سينيكا حول تربية الأطفال (٢، ١٨، ٢ *ff., esp. 2.21*) والتي يقدمها بصورة قوية وغير ساخرة –لأنهم يشددون على ما لا ينبغي القيام به كمسألة مبدأ– ويمكن أن يُؤخذ لإظهار ما يقوم به غالبًا كحقيقة، وأبناء النخبة يأخذون ثروة آبائهم في سن مبكرة وتفترش أمامهم، وخيبة آمالهم الطفيفة تهدأ بفارغ صبر، وسلطتهم الاستثنائية على الآخرين ربما تعرض لعبيدهم للضرب من أجل نزوة. ويجب أن تنتج هذه البيئة أمراء عظماء لا حصر لهم، يُجمع كل منهم على الاعتقاد بأن العالم يدور حوله هو وما يريد، ولا تستعمل

كلمة 'لا' في حضوره[٢٥]، ولا عجب أن هؤلاء في حاجة لمن يعينهم في معايرة أحكامهم على صغائر الأمور.

وسينيكا بطبيعة الحال لدية القدرة على الاقتراب من الوظيفة بطريقة تحليلية صارمة متوقعة من فيلسوف، ويعرض في الكتاب الثاني هذا النمط، ويناقش بحرص التسلسل المعرفي المتضمن في الغضب في بداية الكتاب (١,٢-٤) ويقسم المناقشة في النصف الثاني من الكتاب[٢٦]، ولكن الأسلوب الذي يجده ليس متجانسًا روحيًّا (*cf. esp. 2.1.1–2*) أو نافعًا، فكثيرًا ما يفضل أن يتناول كلمة 'أنت' ليهز كتفك.

إن الإيماءات القوية هي السمة المميزة لنمط سينيكا: حيث الصور المفصلة للغاية للغيظ مفتوحة في الكتاب الأول والثالث، والنغمة التي تميل للسخرية والتهييج (*e.g., 3.26.1f., 32.1, 35*) وردوده على الاعتراضات والتوكيدات (*e.g., 1.3.1–2, 1.6.1, 1.8.4*)، ودوره المتفلسف بوضع الكلمات في أفواه الممثلين التاريخيين (*e.g., 1.18.6, 3.40.4*) والتكرار الغالب للنقاط والحجج التي قد قدمت من قبل بالفعل[٢٧]، وكتالوج الأخطاء وأثرها هدف لإثارة الإعجاب بوزنها الهائل (*e.g., 1.2.1, 2.9.3, 3.2.3f*.)، وتكثيف الأمثلة التاريخية[٢٨] والاستعداد للتضحية بالوقائع لأجل عبارة مصقولة وقوية واستعمال لغة الحس المشترك لتتعارض اصطلاحاته مع المذهب الرواقي[٢٩]، وانتُقد سينيكا أحيانًا بسبب هذا أو أُسيء فهمه، ولكن من المؤكد أنه ينظر إلى طريقته لتدريس تعاليمه حتى تصل إلى جمهوره وتتحدث إليه بلغته[٣٠].

ولو تناولنا سينيكا بمغزى قوله، كان عليه أن ينظر إلى حاجة الوصول إلى جمهور على أنها ضرورة أخلاقية لا تقل عن الالتزام بإنقاذ غريق بطول ذراعيه، فشر الغضب أخلاقي ودنيوي ظاهر، وسينيكا على يقين بأسبابه وعلاجه، وكان

مرتبطًا بمن يعانون بروابط -مثل مسألة المذهب الرواقي- لا تقل قوة عن التي تربطه بنوفاتوس[٣١]، فكلنا مرتبطون ببعضنا كما ترتبط أطرافنا بأجسامنا كما يعتقد الرواقيون، وهذا الدافع الفطري يحركنا منذ الميلاد لما ينبغي أن يكون خيرًا لنا، وعندما نصل إلى فهم أفضل ننتقل للبحث عن خير الآخرين. وفي محاولة وصف لتلطيف الغضب لأخيه، وقام بما ينبغي على الرواقية فعله، مهما اتسع أو ضاق فهم اصطلاح 'أخ'[٣٢].

قراءات مختارة:

Martha Nussbaum. 1994. The Therapy of Desire: Theory and Practice in Hellenistic Ethics. Princeton, NJ: Princeton University Press, 316–401.

Tad Brennan. 2005. The Stoic Life: Emotions, Duties, and Fate. Oxford: Oxford University Press. Margaret Graver. 2007. Stoicism and Emotion. Chicago: University of Chicago Press.

اختصارات:

FGrH Die Fragmente der griechischen Historiker, ed. F. Jacoby. Leiden: E. J. Brill, 1957–

FLP The Fragmentary Latin Poets, ed. E. Courtney. Oxford: Oxford University Press, 2003.

LS Long, A. A., and D. N. Sedley, The Hellenistic Philosophers, vol. 1:Translations of the Principal Sources, with Philosophical

Commentary. Cambridge: Cambridge University Press, 1987.

OLD Oxford Latin Dictionary, ed. P. G. W. Glare. Oxford: Oxford University Press, 1982.

SVF Stoicorum veterum fragmenta, ed. J. von Arnim. 3 vols. Leipzig: B. G. Teubner, 1903–24.

TGrF Tragicorum Graecorum Fragmenta, ed. B. Snell, R. Kannicht, S. Radt. 5 vols. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 1971–2004.

عن الغضب

١ – ١ إنك تضغط عليَّ يا نوفاتوس حتى أصف لك علاجًا ملطفًا للغضب، وأستدل من هذا أنك تخشى هذا الانفعال حقًّا، فهو بغيض وقريب من الجنون[٣٣]، وكل الانفعالات الأخرى الخامدة والساكنة عنه يحتويها المرء كلية بهجوم متصاعد [٣٤]، يبدأ برغبة وحشية بإلحاق ألم في قتال أو سفك دم في عقاب، فلا يهتم بذاته شريطة أن يضر الآخر، فهو يلقي بنفسه نحو الأسلحة التي تُقذف نحوه متعطشًا للانتقام الذي سُيردي المنتقِم أيضًا[٣٥].

١ – ٢ وقال بعض الحكماء: إن الغضب جنون مقتضب[٣٦]، تعوزه السيطرة على النفس، ويتجاهل اللياقة، ويتغافل عن الروابط الشخصية والنية في تحقيق غاياتها بفظاظة، ووقوف عن التروي العقلاني، وهياج بلا سبب حق، وعدم إبطان لتبصر ما هو عدل وحق، مثل المبنى المتهاوي الذي يسحق ما يسقط عليه وهو ينهار إلى أنقاض.

١ – ٣ وبمقدورك أن تقول إن الناس الذين يستولي عليهم الغضب ليسوا أسوياء بالنظر إلى تصرفاتهم، كما يُظهر المجانين أعراضًا بعينها بتعبير فظ أو متجاوز بجبين محبوك وملامح حادة وخطوة سريعة وأيدٍ مضطربة وبشرة متحولة وتنهد قوي متكرر، لذا فالغاضبون يُظهرون الأعراض ذاتها: حيث

١ – ٤ تتلظى أعينهم وتستعر، وتتورد وجوههم بشدة باندفاع الدم من أعماق القلب[٣٧] وشفاههم ترترجرج، وأسنانهم تجز، وشعرهم ينتصب لمنتهاه، وأنفاسهم قسرية غير منتظمة، ومفاصلهم تتفلع كما لو كانت تتلوى[٣٨]، يتذمرون ويجأرون، وكلامهم ألكن مبتور، يضربون أكفهم من فينة لأخرى، ويختمون الأرض بأرجلهم، وتهيج أجسامهم كلها "بفعل اشتياط الغضب"[٣٩]، وملامحهم مرعبة ومنفرة للمبغوضين

والمتضخمين- وصعب أن تقول إن الرذيلة أكثر اشمئزازًا أو تشوهًا من هذا.

١ - ٥ وكل الانفعالات الأخرى التي بمقدورك أن تخفيها أو تحتضنها سرًّا على خلاف الغضب الذي يدفع ذاته للإمام ويصبح مرئيًّا على محياك، ويتجلى غليانه بوضوح كلما نما، ويقينًا أنك على دراية بالطرائق التي تتصرف بها الحيوانات في كيفية التخلي عما يثير الذعر إن تعرضت للأذى، فتفقد وعيها المعتاد بأجسامها تمامًا وحالة هدوئها وتبالغ في ضراوتها الطبيعية.

١ - ٦ فترغو الخنازير في فمها وتجز أنيابها لتحدها، وترشق الثيران قرونها في الهواء الفسيح وتبعثر الرمل بحوافرها الدامغة، وتزأر الأسود، وتُلَمّع الثعابين رقابها حين تستفز، وتسعر الكلاب بالحملقة. فلا حيوان بطبيعته مرعب ولا خطر، بل تزداد ضراوته عندما ينتابه الغضب(٤٠).

١ - ٧ ولا أعي بالطبع بقية الانفعالات ومن الصعب إخفاؤها، ووجود الشهوة والخوف والتهور متعين، وبالمقدور التعرف عليها مسبقًا، وأي اضطراب قوي غير معتاد يسبب توترًا في تعبير المرء، فما الفارق إذَنْ؟ إن الانفعالات الأخرى مرئية، ولكن الغضب يُصنع من ذاته بوضوح.

٢ - ١ وبالنظر الآن إلى آثاره المدمرة: حيث إنه أكثر كلفة من الوباء لجنس البشر(٤١) فسفك الدماء والتسمم ودعاوى القضايا وردها(٤٢) وتدمير المدن قد يُبيد أممًا برمتها، ويقود المواطنين أفواجًا للبيع في المزاد(٤٣)، ويضع الديار على المشاعل ثم الحريق بلا رادع من أسوار المدينة، وتتحول المساحات الفسيحة من الأرض المشرقة بمداهمة اللهب.

٢ - ٢ وتأمَّل المدن ذائعة الشهرة التي يصعب بناء أحجار أساسها الآن: إن

الغضب قد يسقطها[٤٤]. وتأمَّل الأراضي القفر والفيافي التي بلا سكان لأميال عدة: إن الغضب يُجردها. وتأمَّل قادة عدة معروفين للتاريخ بأنهم مثالٌ للمصير القاتم: حيث سعى الغضب لأحدهم في سريره وطرح الآخر ميتًا على مائدة عشائه[٤٥]، ومزق وصلًا من أوصال آخر على مرأى المحكمة المحتشد وهو في حضن القانون[٤٦] وتسبب في سفك الرجل لدم ابنه، وشق أطراف آخر على الصليب.

٢ - ٣ ولا أزال أتحدث عن العواقب التي قد تصيب الأشخاص، وأتنحى الآن جانبًا عن رجل بعينه غار عليه الغضب المتقد، بل أتأمل الجموع التي جزها بأسرها والقوم الذين ذبحهم عندما طاح به جيش وحكم على الشعب برمته أن يموت في مذبحة لا أخلاقية[٤٧].

٢-٣ a إن الغضب يحول كل شيء من حسنه وصلاحه للنقيض، ويسبب لأي امرئ سطوته للقيام بالواجب: حيث يجعل من الأب الغاضب عدوًّا، ومن الابن الغاضب قاتلًا لأبيه، ومن الأم زوجة أب[٤٨]، ومن المواطن الأصيل عدوًّا غريبًا وملكًا طاغية. (*Martin of Braga, On Anger 2*).

٢-٣ b إن الغضب هو الرغبة في الانتقام لخطأ، أو كما يقول بوزيدنيوس هو الرغبة في عقاب امرئٍ تحسب أنه أحدث لك ضررًا. ويصفه البعض على النحو الآتي: إثارة العقل لإلحاق أذى بامرئ قد أضر الذات أو أراد فعل هذا (*Lactantius, On the Anger of God 17.13*)[٤٩].

٢ - ٤ ..... كما أنهم يفشلون في تبيان ما يهمنا أو يزدرون سلطتنا[٥٠]، وإلا لماذا يغضب الحشد من المجالدين، وكذلك من الظلم الاعتقاد بأنها جريمة وأنهم ليسوا سعداء بالموت؟ إن الحشد يحكم بأنه مهدد بالاحتقار، ويتغير– في نظراته وإيماءاته وانفعاله– من المتفرج إلى الخصم.

٢ - ٥ وأيًّا كان هذا النوع من الأشياء، فإنه ليس غضبًا بل شبيهًا بالغضب[٥١]، مثل الأطفال الذين يودون ضرب الأرض إذا سقطوا، وغالبًا لا تعرف لماذا هم غاضبون: حيث إنهم هكذا دون سبب ودون تعرض لغبن – لكن ليسوا بغير انطباع بعينه بأنهم تعرضوا لغبن[٥٢] وليسوا بغير بعض الرغبات للرد. وينبني على هذا أنهم يضايقون أنفسهم بضربات مفتعلة، ويتم إرضاؤهم عندما يتوسل الناس عفوهم بالتظاهر بالدموع، وليست شكواهم حقيقية وتنمحي بالانتقام الذي لا يمثل انتقامًا حقيقيًّا.

٣–١ وهنا اعتراض: «نحن لا نغضب غالبًا من الناس الذين يضروننا، بل من الذين يعتزمون ضررنا: ويتبين من هذا أن الغضب ليس نتاج خطأ». صحيح أننا نغضب من الذين يقصدون ضررنا بل يضروننا بهذا القصد: فإن المرء الذي ينوي ارتكاب خطأ يرتكبه بالفعل[٥٣].

٣–٢ وهناك اعتراض آخر: «من الواضح أن الغضب ليس رغبة في الدفع؛ لأن أضعف الناس غالبًا يغضبون من أقواهم: وهم لا يرغبون دفعًا لا يأملون تحقيقه». إنني قلت –في المقام الأول– إنه رغبة في الدفع بالضبط وليس قدرة على عمل ذلك، وإن الناس يرغبون حتى في الأشياء التي ليس بمقدورهم تحقيقها. وفي المقام الثاني ليس من صاغر ليس بمقدوره تخيل الأمل حتى في دفع ما هو أسمى: كلنا قادرون تمامًا[٥٤] عندما يتعلق الأمر بالضرر.

٣–٣ وتعريف أرسطو ليس مختلفًا عن تعريفنا[٥٥]؛ حيث يقول إن الغضب رغبة قوية في رد الألم بألم (ولا يمكننا تفسير الاختلاف بين تعريفه وتعريفنا باقتضاب)[٥٦]، وعلى خلاف كلا التعريفين فإن ما يعترض عليه أن الحيوانات البرية تغضب لكن دون استفزاز من موجود مخطئ، وليس لأجل دفع أو إحداث ألم آخر، وحتى لو كان هذا جوهر سلوكهم فإنه ليس مقصودهم.

٣-٤ ويجب أن يقال إن الحيوانات البرية -وكل المخلوقات تأمن الإنسان- دون غضب: حيث إن الغضب عدوٌّ للعقل، ويأتي للوجود فحسب حيث يسكن العقل[٥٧]، والحيوانات البرية لها دوافع - السُّعار والضراوة والعدوانية- ولكن لا يزيد ترفها أكثر من إسرافها حتى لو قل تحكمها عن البشر حين تُقبل على ملذات بعينها.

٣-٥ وليس من سبب لتؤمن بمَن يقول[٥٨]: يتغافل الخنزير عن زرع الغضب، وتثق الغزالة في الانطلاق، وينقض الدب على القطعان القوية. ويُقصد بزرع الغضب "يُحرك" و"يُنخس"، فلا تزيد معرفتهم عن كيفية "زرع الغضب" عن معرفتهم بكيفية "التغافل".

٣-٦ وتفتقر الحيوانات البكماء للانفعالات الإنسانية، لذا لها دوافع بعينها تشبه الانفعالات. فكيف يكون حالها إن عرفت الحب والكراهية؟ إنهم سيعرفون الصداقة والعداوة والخلاف والوئام. ورغم وجود مسحة من هذه الأشياء في الحيوانات، إلا أن ملكيتها أصيلة لقلوب البشر - لأجل الصحة والمرض على حد سواء.

٣-٧ لقد خُص الإنسان فحسب بالحكمة العملية والتبصر والتمحيص والتروي: حيث لم تُحظر الحيوانات من الفضائل الإنسانية فحسب، بل من رذائلها أيضًا، وتختلف بنيتها برمتها من الداخل والخارج عن الإنسان: حيث إن مبدأها الحاكم[٥٩] يختلف تصميمه. وهي لها صوت -ولكن الواحد منها يعجز عن البيان ويختل في القدرة على تشكيل الكلمات- ولها لسان -لكن الواحد منها مقيد بشدة وليس حرًّا في أداء حركات متنوعة- لذا فإن مبدأها الحاكم فظٌّ وغير منقوص. لذا فإنها تفهم مرأى الأشياء التي تثير سلوكها المندفع ولكن بصورة مضطربة وغامضة.

٣-٨ وهجمات الحيوانات وإنذاراتها متنوعة، ولكن ليست خوفًا ولا قلقًا ولا حزنًا ولا غضبًا، وهي مجرد حالات بعينها مشابهة لهذه الانفعالات. ولهذا السبب يزولون عاجلًا ويتحولون إلى أضدادهم: فالحيوانات التي كانت للتو في غضب وهلع، فهي ترعى الآن في هدوء، ويأتي النوم الهادئ مباشرة على جزع مفضٍ.

٤-١ فما الغضب الذي فُسر بما فيه الكفاية وكيف يختلف عن 'الغيظ' الواضح(٦٠): إنه يختلف بنفس الطريقة التي يتباين بها 'السكران' عن 'السكير' و'الخائف' عن 'الخوّاف'، وربما لا يكون الغاضب مغتاظًا، والمغتاظ ليس غاضبًا أحيانًا.

٤-٢ وكل المقولات الأخرى التي تميز أنواع الغضب المتباينة باصطلاحات متمايزة في اليونانية تفتقر إلى مسمياتها في اللاتينية، وسوف أمر عليها(٦١) – وحقًّا إننا نستعمل اصطلاحات على أنها صور مختلفة للغضب مثل لاذع *amarus* وقاسٍ *acerbus*، وكذلك اصطلاح عصبي *stomachosus* ومسعور *rabiosus* ومتشدق *clamosus* ومتعسر *difficilis* وواخز *asper*، ويمكن أن تضع من بينها حاد الطبع *morosus*، وهو نوع من حساسية الغيظ.

٤-٣ والحقيقة هناك صور بعينها للغضب بعضها ينحدر إلى صراخ مقتضب، وبعضها ارتعاش مألوف وعويص، وبعضها جسدي موحش وليس لفظيًّا تمامًا، وبعضها ينداح في عباب لتعسف عنيف ومجدف، وبعضها صور لا تتعدى الشكوى والاستياء، وبعضها دفين مؤثر ومتشعب باطن. هناك ألف نوع آخر لصور الشر متعددة الشكل.

٥ – ١ لقد رأينا ماهية الغضب إلى حد بعيد، سواء أكان يُصيب الحيوان ويتجنب الإنسان، وكيف يختلف عن الغيظ، وكم له من أنماط هناك.

ونتظر الآن إلى ما إذا كان الغضب يتفق مع الطبيعة وإذا كان نافعًا، وبالتالي نُبقي عليه بدرجة بعينها[٦٢].

٥-٢ وإن كان يتفق مع الطبيعة فهذا يدعونا إلى أن نتأمل الإنسان عن قرب[٦٣]، وأي الحالات يكون فيها معتدلًا حين لا تشوه حالته العقلية؟ وما الشيء الأشد قسوة من الغضب من ناحية أخرى؟ وما الأشد كراهة من الغضب للإنسان؟ وما الأعظم حبًّا له من الغضب؟ لقد وُلد الإنسان ليعطي ويتلقى العون – والغضب ليدمره. ويرغب أحدهما في الاجتماع وآخر في الانعزال، ويطلب أحدهما النفع وآخر الضرر، ويبتغي أحدهما عون الغرباء، وآخر يعتدي حتى على القريب والعزيز. وإن البشر مهيأون للتضحية حتى بذواتهم لأجل الآخرين، والغضب مُستعد للدفع بهم في الهلاك شريطة أن يجر الآخر إلى الهاوية.

٥-٣ وهل يُظهر الجهل الأكبر لأي امرئٍ بطبيعة الأشياء أكثر ممن يوصف بهذه البهيمية والرذيلة البغيضة لأفضل الطبائع وأعظم الخلق تهذيبًا؟ إن الغضب كما قلتُ[٦٤] هو تعطش للرد، وحضور هذه الرغبة في صدر الإنسان المطمئن تمامًا يتوافق بأي حال مع الطبيعة، فحياة البشر مبنية على التبادل المتناغم للمنافع، ورباط محكم بميثاق العون المتبادل لا بالخوف بل بالنزوع المتبادل.

٦-١ ويتبدى اعتراض: «هل التعنيف مطلوب أحيانًا أم لا؟». بالطبع مطلوب! ولكن المطلوب هو التعنيف المتعقل دون غضب؛ لأن الغاية ليست فعل الضرر بل شفاء تحت رداء الإيذاء، كما لو كنا نسخن قضبانًا معدنية ملتوية لاستعدالها، وندق المطارق لتقويم اعوجاجها، ولذا فإننا نستعدل خصائل الناس بألم الجسد وتكدير العقل حينما تعوجهما الرذيلة[٦٥].

٦-٢ ولتتيقن أن الطبيب حين يواجه اضطرابات خفيفة، فإنه يحاول في البداية أن يدخل تعديلًا على النظام اليومي: حيث يفرض بعض الترتيبات على الطعام والشراب والعمل، ويحاول بهذه الطريقة أن يبني صحة المرء على مهل ليجعل أسلوب حياته محكمًا. ويسمح للاعتدال بعد ذلك بأن يقوم ببعض الأشياء القويمة، وإن لم يفد الترتيب والاعتدال بشيء فإنه يستأصل بعض عناصر النظام اليومي، وإن لم يستجب المريض يحرمه الطبيب الطعام ليحرره من أثقال جسده بالصيام، وإن لم تحقق هذه الجرعات اللطيفة شيئًا، فإنه يلجأ إلى الجراحة والبتر- إن كانت أطرافه المتعلقة بالجسد قد تضررت بانتشار المرض. فأيما كان العلاج، فإن له نتيجة صحية يُظن أنها قاسية[٦٦].

٦-٣ ومن الحري أن يسعى المرء الذي يسن القوانين ويوجه المجتمع المدني أن يعالج خصائل الناس بالطريقة ذاتها أي بالكلمات طالما استطاع. وبالحري ألطف الكلمات ليحث المسار الصحيح للفعل ويغرس في عقولهم الرغبة فيما هو جليل وعدل، حتى يكرهوا الرذيلة ويقيموا الفضيلة[٦٧]. وعليه في المرحلة التالية أن يتبنى طريقة أشد حدة للحديث بالوعيد والزجر، وأخيرًا يلجأ إلى العقوبات من نوع معتدل إلى حد ما وغير قابل للمحو: حيث ينبغي أن يفرض أقسى العقوبات على أرذل الجرائم، على مبدأ لا ينبغي لأحد أن يُزهق إلا إذا كان قانون الموت معروفًا حتى لمن يُنفذ فيه الموت[٦٨].

٦-٤ وهو يختلف في هذا التقدير عن الأطباء: حيث يوفرون هروبًا سهلًا للذين ليس بمقدورهم أن يمنحوا الحياة، ويجبر المدانين للرحيل عن الحياة المزرية والمغلفة بالعار ليس لأنه يسعد بعقوبة أي إنسان- فهذه الوحشية اللا إنسانية ليست من شيم الحكيم- ولكن ربما يكون هذا درسًا

للجميع، كما تستفيد الدولة من موت الذين لا يرغبون في حياتهم نفعها. ومن ثم لا تسعى طبيعة الإنسان إلى الرد[٦٩]، وبالتالي فإن الغضب ذاته لا يتفق مع الطبيعة حيث لا يسعى إلى الرد.

٦-٥ وسوف أقدم حجة من أفلاطون – وما الضرر أن تستعمل متاع الآخرين حين يتداخل مع ما نتحدث فيه– وهو يقول: "إن الرجل الصالح لا يحدث ضررًا"[٧٠]، والرد ضرر: لذا لا يناسب الرد الرجل الصالح، وللسبب نفسه لا يغضب ممن يناسبه الرد. وإن كان الرجل الصالح لا يبتهج بالرد، فإنه لن يسعد بانفعال متعة في الرد. وبالتالي ليس الانفعال طبيعيًّا.

٧-١ «أليس من الممكن أن نتخذ الغضب نصيرًا رغم أنه ليس طبيعيًّا لأنه غالبًا ما يكون نافعًا؟ إنه يثير معنوياتنا ويحثنا، فلا تحقق الشجاعة في الحرب دونه شيئًا: حيث يتطلب الغضب أن يوضع اللهب أمام المواد الملتهبة والمِنْخَس أمام الجريء وترسلهما إلى طريق الضرر، ولهذا السبب يعتقد بعض الناس أنه من الأفضل أن يتحكموا في الغضب وألَّا يتخلصوا منه، ويختزلوه إلى وسيلة ناجعة بنزع الزائد منه، بينما يحجزون العنصر الذي يمنع الفعل عن التحول الضعيف والطاقة الحية للعقل من الذبول"[٧١].

٧-٢ ومن السهل في المقام الأول أن نُبقي على عوامل الضرر خارجًا وعدم قبولها أكثر من توجيهها والتحكم فيها بمجرد قبولها؛ لأنهم حين يستغلونه فهم أكثر قدرة ممن يتحكم فيه، ولا يتحملون استقطاعًا أو نقصانًا[٧٢].

٧-٣ وفي المقام الثاني: فإن العقل ذاته الذي يُعهد إليه بزمام الحكم[٧٣] لا يحكم إلا إذا ظل معزولًا عن الانفعالات، ومجرد اختلاطه بها يتلوث ويعجز عن إبقائها محلًّا للمراقبة رغم أنه يمكن أن يبقيها خارجًا.

فالفكر بمجرد زعزعته وإزاحته عن مكانه الصحيح يصير عبدًا لشيء يشقه على طوله.

٧-٤ وهناك أشياء بعينها تحت سيطرتنا في بداياتها، وتدفعنا على طول الخط بقوتنا في مراحلها اللاحقة ولا تترك لنا طريقًا للعودة. فالذين يقفزون من جرف ينبت قرارهم ولا يستطيعون المقاومة ولا يبطئون نزول أجسامهم عند السقوط، وليس أمامهم سوى الوصول إلى النقطة التي كان بمقدورهم أن يرفضوها من البداية(٧٤). وهكذا العقل حين يُقدم على الغضب والحب والانفعالات الأخرى لا يُسمح له بمراقبة انقضاضه: حيث عليه أن يحمل ثقله وطبيعته النازلة للأسفل ويدفعها أسفل إلى الأعماق.

٨-١ وإن المسار الأفضل هو رفض الوخزات الأولى للغضب على الفور، ويقاتل ضد شراراته الأولى، ويناضل حتى لا يخضع له(٧٥) وبمجرد أن يحملنا على المسار من الصعب أن يرتد بنا للأمان، حيث لم يبقَ ذرة عقل بعد أن سُمح للانفعال ببعض الحقوق السيادية التي منحناها إياه بمحض إرادتنا(٧٦): وبعد ذلك لن تفعل ما يسمح به بل ما يريده.

٨-٢ إن العدو -أؤكد على هذا الأمر- يجب أن يَعلق في الخليج على الحدود الأولى عندما يدخل ويشق طريقه نحو البوابات التي تمنع الذين يسيطرون عليها، والحقيقة: أن العقل لا يُعزل قائمًا على مشاهدة الانفعالات على أنها أشياء خارجية ومنفصلة، ويمنعهم من المضي قدمًا أبعد مما ينبغي، والأحرى أن يتحول العقل ذاته إلى انفعال(٧٧). ولهذا السبب لا يمكن استعادة نشاطه الصحيح والقويم بمجرد خداعه وإضعافه.

٨-٣ والعقل والانفعال كما قلت ليسا لهما أماكن متمايزة ومفارقة، بل يتحول العقل إلى حالة أفضل وأسوأ، وإلا كيف يبعث ذاته بمجرد بزوغ

الغضب عندما تربكه الرذيلة وتستولي عليه؟ أو كيف يحرر ذاته من حالة الوحل التي يهيمن فيها خليط العناصر الرئيسة؟

٨-٤ ويتبدى اعتراض: «ولكن بعض الناس يتحكمون في أنفسهم حين يغضبون»، هل في هذه الحالة لا يفعلون شيئًا يمليه الغضب أو لا يفعلون شيئًا؟ فإن لم يفعلوا شيئًا يمليه الغضب فليس هناك حاجة للغضب لإنجاز الأمور- أي استدعاء العقل للمساعدة، كما لو أن هذه الحالة كان لديها قدرة أكبر من العقل.

٨-٥ وهذا يستدعي أن أطرح سؤالًا: هل العقل أقوى من الانفعال أم أضعف؟ وإذا كان هو الأقوى كيف يستطيع العقل أن يضع حدًّا للانفعال حيث إن القاعدة تقول إن الكيانات الضعيفة هي التي تمتثل فحسب، وإذا كان هو الأضعف، فإن العقل كافٍ في ذات لإنجاز الأمور دون غضب ولا يسعى لمساعدة طرف أضعف.

٨-٦ «ولكن بعض الناس حين يغضبون يتصرفون باتساق ويتحكمون في ذاتهم»، متى؟ حين يصل الغضب إلى نقطة التلاشي فينسحب من تلقاء ذاته وليس في حالة الغليان بالفعل حيث يكون هو الأقوى.

٨-٧ «ولكن من المؤكد أحيانًا حتى في حالة الغضب يُسرحون الذين يكرهونهم ولا يؤذونهم ولا يمسونهم ويمنعون أنفسهم عن فعل الضرر» إنهم يفعلون هذا ولكن متى؟ عندما يصطدم الانفعال بآخر أو ينتاب طريقهم رغبة أو خوف أيضًا(٧٨)، ومن ثم لا يزال الغضب آنذاك ليس في صالح العقل، بل تحت أثر الانفعالات الغادرة والملعونة والمؤتلفة(٧٩).

٩-١ وليس من وراء الغضب طائل، ولا يحث العقل لأفعال تشبه الحرب،

ولا ينبغي أن تعين الفضيلة الرذيلة، وهي كافية بذاتها، وحين تحتاج الفضيلة إلى فعل مُجحف لا تُشعل الفضيلة الغضب، بل ترتفع وتتحرك بقدر ما تستدعي الضرورة، ثم تهدأ كما تطير المقذوفات من المقاليع التي يتحكم فيها القاذفون الذي يُعايرون عزم دورانها.

٩-٢ ويقول أرسطو[٨٠]: "الغضب ضرورة، ولا يمكن أن يؤدي أي نضال لنصر دونه؛ حيث يعبأ العقل ويشعل الروح، ويجب أن يُوظف كجندي مشاة وليس قائدًا". وهذا خطأ، فإذا استمع إلى العقل واتبعه حيث يقوده فلن يعد غضبًا له جموحه كطابعه المعروف، ولكن إذا حارب ضد العقل فلن يبقى حين يطلبه ويدفعه قدمًا بالرغبة الجموحة، إنه عديم النفع كخادم للعقل وكجندي يتجاهل شارة التراجع.

٩-٣ ومن ثم إذا سمح لذاته أن يكون محدودًا، ينبغي أن يطلق عليه أسماء أخرى: ويكف عن الغضب وهذا ما اعتبره غير ملجم وجامح. وإن لم يحتمل حدًّا من ناحية أخرى، فإنه مدمر ولا يعد من بين الإمدادات، فهو ليس غضبًا أو لا طائل منه[٨١].

٩-٤ وإن عُوقب أحد ما بعقوبة، فهذا ليس بسبب أنه حريص على العقاب، بل لأن هذا أمرٌ صوابٌ، ولا ينبغي حسبانه من بين الغاضبين. فالجندي الماهر هو مَن يعرف كيف يتصرف وفقًا للخطة، والانفعالات من جانبهم رديئة مثل الجندي والقائد.

١٠-١ وبناء على ذلك لا يضفي العقل أبدًا دوافع طائشة وعنيفة إلى أسلحته: حيث ليس للعقل ذاته سلطة، ولا يمكن كبح الدوافع دون وضع دوافع مضادة مشابهة لها مثل الخوف مقابل الغضب، والغضب مقابل الفتور، والرغبة مقابل الخوف.

١٠-٢ وربما ليست الفضيلة بعيدة عن هذا الشر، ولهذا السبب تجد لها مأوى في الرذيلة! والعقل في هذه الحالة - محمي بإخفاقاته، وعاجز عن الشجاعة إلا حين الغضب، أو نشيط إلا حين الرغبة، أو هادئٌ إلا حين الخوف- لا يجد سكينة واثقة، بل تقلبًا وارتباكًا حوله بالضرورة؛ حيث إن العقل الذي يُصبح عبدًا لبعض الانفعالات كما لو كان موجودًا في مملكة طاغية، أليس من المخجل أن تجعل الفضيلة في كنف الرذيلة؟

١٠-٣ أضف إلى ذلك: يتوقف العقل عن القدرة على عمل أي شيء إذ انعدمت قدرته دون الانفعال حيث يبدأ صنوًا للانفعال ومكافئًا له. فما الفرق الذي يحدث إن كان الانفعال دون عقل؟ وهل العقل دون الانفعال واهنٌ؟ إن الاثنين متكافئان، فلا يوجد أحدهما دون الآخر، ومَن الذي يستطيع أن يوازن بين العقل والانفعال؟

١٠-٤ والتوكيد: «الانفعال مفيد إن كان معتدلًا فحسب» لا: يكون نافعًا فحسب بالطبيعة[٨٢]، ولكنه إذا تجاهل أوامر العقل فإنه سوف يتحقق بالاعتداله هذا فحسب: فنقصانه يقلل ضرره، فالانفعال المعتدل هو مجرد شر معتدل[٨٣].

١١-١ وتوكيد آخر: «ولكن حين نواجه العدو نحتاج إلى الغضب»[٨٤] ولا نحتاج إلى أقل من ذلك: وهذا حين تخضع أفعالنا العدوانية للسيطرة والامتثال للأوامر وليست مطلقة للعنان. وعلى سبيل المثال ماذا يُفعل في البرابرة الأقوياء في الجسد ويعانون الكدح سوى الغضب وهو أسوأ عدو لهم؟ والمجالدون أيضًا- تحميهم مهارتهم والغضب يعرضهم للخطر.

١١-٢ وما الحاجة للغضب حين يكتسب العقل النهاية نفسها؟ هل تفترض أن الصياد يشعر بالغضب تجاه الوحوش البرية؟ ومن ثم يواجههم

ويقترب منهم ويركض خلفهم وهم يفرون، والعقل يُنجز كل هذا دون غضب. وعندما تدفق آلاف من الكامبري *Cimbri* والتوتوني *Teutoni* على جبال الألب[(٨٥)] فما الذي دمرهم – حتى إن شعوبهم عادت إلى ديارها بمجرد سماع الأخبار فحسب بترويج الإشاعة – ولم يفلت حتى الرسول– فما الذي دمرهم غير أنهم بدلوا الفضيلة بالغضب[(٨٦)]؟ وكما أن الغضب معروف أحيانًا بأنه يمد بالقوة الدافعة وينخفض بالأمور عن مسارها فإنه غالبًا ما يدمر النفس.

١١–٣ فهل من شعب أشد حماسة من الجرمان؟ وأشد منهم ضراوة في الهجوم؟ وأكثر منهم توقًا لأسلحة الحرب التي يعرفونها منذ ولادتهم التي تقويهم وتدعمهم وتنمي لديهم انفعالًا وحيدًا فيديرون ظهورهم لكل شيء آخر؟ وهل من شيء أشد صرامة عندما يتحملون ظروفًا قاسية وهم يعيشون بأجسام عارية ليس لهم مأوى من مناخهم المتجمد المتغير؟

١١–٤ ومن ثم يجزون بالسيف الأسبان والغاليون وأناس من آسيا وسوريا (النساء عندما يتعلق الأمر بالحرب) قبل أن يلوح في الأفق أحد فيالقنا[(٨٧)] حين يميلون للغضب– ولا شيء آخر– ويجعلوهم فريسة سهلة. وتخيل إضافة العقل والنظام لهذه الأجسام والعقول التي لم تعرف الدلال والترف والثروة: وسوف تقول على أقل تقدير لقد أحيينا يقينًا مناهجنا الرومانية القديمة!

١١–٥ كيف استطاع فابيوس *Fabius* استعادة قوى هيمنتنا المهترئة بمعرفة هدوئه وسحب الأشياء وتأخيرها تلك الأشياء التي لا يعرف الغاضبون كيف يعملونها[(٨٨)]؟ كنا سنفقد هيمنتنا لو جرؤ فابيوس على فعل كل ما أثاره إليه الغضب: حيث فكر في ثروتنا المشتركة – بعد أن احتكمت

قوتنا إلى أن أي خسارة تعني خسارة كاملة– وطرح إحساسه بالظلم والرغبة في الانتقام جانبًا وركز على الفرص المناسبة فحسب، وقهر غضبه قبل أن يقهر حنبعل.

١١–٦ وماذا عن سكيبيو[٨٩]؟ ألم يترك خلفه حنبعل والجيش القرطاجي وكل الأشياء التي قد تثير غضبه، ونقل الحرب إلى أفريقيا، وهدأ بطريقة جعلت أعداءه يفكرون أنه انغمس في ذاته وتراخى[٩٠]؟

١١–٧ وماذا عن سكيبيو الثاني[٩١]؟ ألم يُبْقِ نومانتيا *Numantia* تحت الحصار لفترة طويلة وهو مُتَحَلٍّ برباطة الجأش ليحفز الامتعاض– عنده والدولة في آن– وقد استغرقت نومانتيا وقتًا أطول من قرطاجة في هزيمتها؟ في حين أحكم العدو أعمال حصاره الذي ساقهم كالقطيع ليخروا على سيوفهم.

١١–٨ ويمكن أن ترى أن الغضب ليس مناسًبا حتى في المعارك والحروب: إنه يمنح التهور، ورغبته في جلب الخطر للآخرين تجعله يتغافل ذاته، وقد تبدو الفضيلة الأشد وثوقًا هي التعقل حول مرور أطول فترة وممارسة ضبط النفس والتقدم ببطءٍ نحو الهدف المنشود.

١٢–١ ويتبدى اعتراض: هل تخبرني عن الرجل الصالح الذي لا يغضب إذا رأى أباه يقتل وأمه تُغتصب؟ لا، لن يغضب بل هو يناصرهم ويدافع عنهم. ولماذا تخشى الإحساس السليم بالتقوى الذي لم يدفعه بما فيه الكفاية حتى دون غضب؟ أو يتبع تفكيرك نفسه: «هل تخبرني أنه حين يرى الرجل الصالح أباه أو ابنه يتعرض للطعن لا يندب أو يُغمى عليه؟»، تلك الأشياء التي نراها تحدث للنساء حين يضربها خطر.

١٢–٢ وسوف يفي الرجل الصالح بواجباته بهدوء دون عذر، ولن يفعل شيئًا لا

يستحقه الإنسان حين يقوم بأشياء تستحق. فإذا كان أبي يُقتل، فسوف أدافع عنه، وإذا كان قد قُتل فسوف أتدبر الأمر لاستنتاج ملائم – لأنني أعرف الصواب لا لأنني أشعر بالظلم.

١٢-٣ «ويغضب الصالحون حين تُظلم عائلاتهم وأصدقاؤهم»، حين تدافع عن قضيتك بهذه الطريقة يا ثيوفراسطوس[٩٢] فإنك تحاول التشكيك في التعاليم الموثوقة، وتقدم الهراء للمتفرجين وتتجاهل القاضي: حيث يغضب كل منهم عندما يصيب الحزن عائلته وأصدقاءَهُ، وأنك تفترض أن مَن يصدقون هم الذين يفعلون ما ينبغي عليهم فعله، ويجزم الجميع عمليًّا بالشعور الذي يدركه في نفسه.

١٢-٤ ولكنهم يفعلون الشيء نفسه إن لم يعد حمامهم الساخن بشكل مناسب، وإن كُسر الزجاج، وإن تلطخ حذاؤهم بالطين. إن ما يحرك هذا النوع من الغضب ليس إحساسًا بالتقوى، إنه ضعف- نوع يخص الأطفال الذين يتساوى بكاؤهم سواء أفقدوا والديهم أم فقدوا بعضًا من البندق.

١٢-٥ إن الغضب الذي يقع على أصدقاء المرء وعائلته دلالة على ضعف العقل، وليس العقل المكرس للواجب. وإن الشيء الحسن والقيم هو أن تتقدم للدفاع عن الوالدين والأطفال والأصدقاء والمواطنين بإحساس امرئٍ يقوده الواجب فعليًّا إلى الطريق، ويقوم بهذا عن طيب خاطر وتروٍّ وحكمة بلا اندفاع وشراسة؛ لأن انفعال رغبة الانتقام لا يزيد في جديته عن الغضب، ومن غير المناسب للعقل الحق أن يتبع طريق الانتقام: حيث إن التهور والحمق يشبه أشكال الرغبة تقريبًا، ويحدث بطريقة ما وهو يهرول نحو غايته. ولهذا لن يفعل العقل أي خير سواء في الحرب أو السلام: إنه يصنع من السلام شبيهًا بالحرب، ويتجاهل تحت وطأة السلاح أن "إله الحرب منصف"[٩٣]، ويسقط في براثن الآخرين حين

يفشل في القبض على ذاته.

١٢-٦ ولا ينبغي قبول أشكال السلوك الفاسدة لمجرد أنها كانت فعالة بمسلك ما في وقت ما. فالحمى تخفف أنواعًا بعينها من المرض، ولكن لا يعني هذا أنه ليس من المفضل أن تتحرر منها تمامًا: إنه نوع بغيض من العلاج يضع الصحة في دين المرض. وبطريقة مماثلة حتى لو كان الغضب – يشبه سمًّا أو سقوطًا من جرف أو غرق سفينة– مفيدًا بشكل غير متوقع لا ينبغي الحكم عليه بالصحة؛ لأن عواقبه غالبًا وبائية.

١٣-١ وهناك أمر آخر جدير بالاعتبار: إن الأشياء القيمة فضلى وتزيد رغبتنا فيها، وإن كانت العدالة خيرًا فلن يؤكد أحدٌ أنها أفضل إن لم يخرج منها شيئًا، وإن كانت الشجاعة خيرًا فلن يرغب فيها أحد إن تقلصت في بعض الجوانب.

١٣-٢ ومن ثم هل يعظم الغضب عند مَن يرفض زيادة الخير؟ ومن السهل أن يزيد الغضب، ومن السهل وجوده أيضًا، ولا يصبح الخير شرًّا بالزيادة.

١٣-٣ توكيد: « يكون الغضب نافعًا؛ لأنه يؤجج الناس للقتال»، ويمكن اعتبار السكر من هذا القبيل: إنه يجعل الناس عدوانيين ومتهورين، وكثير منهم يكون في حالة أفضل وهو يمسك السيف مرعوبًا، ويدعي أيضًا أن الهذيان والهياج ضروريان للقوة؛ لأن الجنون يجعل الناس أشد بأسًا غالبًا!

١٣-٤ أو أن تعتبر هذا: حيث لا تخشى الأثر المعاكس الذي يجعل شخصًا ما متهورًا؟ ولا يخشى الموت الذي يُبطئ الهمة للمعركة؟ ولكن الغضب والسكر والخوف وأمورًا أخرى من هذا النوع مثيرات رديئة وخائبة: وهي لا تمنح أدوات للفضيلة التي لا تحتاج إلى شيء يمكن أن عطيه

الفضيلة، إنها تعطي ومضة قليلة للعقل بطريقة سلبية وبائسة.

١٣-٥ ولا أحد يصير أكثر شجاعة بالإقبال على الغضب، ما عدا مَن لا يكون شجاعًا دون أن يغضب: حيث لا يعين الغضب الفضيلة بل ينوب عنها. وما حقيقة هذا الغضب، هل هو خير أن يجمع الناضجين- حيث إن الأطفال والمسنين والمرضى أكثر ميلًا للغضب(٩٤)؟ فكل ضعيف بطبيعته ميالٌ للشكوى.

١٤-١ ويعترض ثيوفراسطس(٩٥): "إن الرجل الصالح ليس بمقدوره العون إلا أن يغضب من الشرور"، واتفاقًا مع هذا المسار الفكري يكون المرء الأفضل هو الميال للغضب- أليس العكس هو الأحرى: حيث الهدوء والخلاء من الانفعالات وعدم الكراهية لأحد؟

١٤-٢ وما السبب الذي يحمل الرجل الصالح لكره الطالحين، بما أن الخطأ يدفعهم لهذه العيوب؟ وإن كراهية الضالين ليست سمة للحكيم وإلا سوف يكره نفسه. دعه يفتخر بكم الجرائم التي ارتكبها ضد السلوك الخير وبكم الأمور التي دع بها للعفو(٩٦): حيث يغضب حتى في نفسه، فالقاضي العادل لا يصدر حكمًا لصالحه في قضيته وينقض الحكم ذاته في قضية غيره.

١٤-٣ وأظن أنه لا أحد سوف يعفي نفسه، والكل يزعم أنه بريء لا يفكر في نفسه إلا إذا كان سلوكه شاهدًا فحسب، وكم من البشر ينظرون حقًّا للطالحين بعقل معتدل أبوي ولا يضطهدونهم بل يستدعونهم للخلف، فعندما يهيم المرء في الحقول على عماء، فمن الأفضل أن ترشده إلى الطريق القويم أحرى من أن تعزله.

١٥-١ وينبغي أن يُقوّم الطالح بالنصح والقوة واللين والشدة، وعليه أن يفعل

الأفضل لمصلحته وللآخرين على السواء دون تعنيف بل دون غضب، فمَن الذي يستشعر الغضب فيمن يعالجه؟ ولكن أفرض أنهم لم يستقيموا على الطريقة ولا شيء فيهم لطيف أو يدعو للأمل: فالذين يمضون قدمًا في تشويه كل ما يلمسونه ينبغي أن يُعزلوا عن رفقة البشر، وهذه هي الوسيلة الوحيدة التي ربما تُحد من خبثهم- وينبغي أن يُفعل هذا دون كراهية.

١٥-٢ ولماذا أكره المرء الذي أنتفع منه في اللحظة التي أفصله فيها عن ذاته؟ يقينًا لا أحد يكره أطرافه حين يبترها أليس كذلك[٩٧]؟ هذا ليس غضبًا، بل صورة مثيرة للشفقة من الشفاء. فنحن نفتك بالكلاب المسعورة ونقتل الثور الضاري غير الأليف، ونذبح الماشية المريضة حتى لا تعدي القطيع، ونتخلص من المواليد مشوهة الخلقة، ونغرق الأطفال أيضًا إذا وُلدوا بعاهة أو مشوهين، فهذا ليس غضبًا بل سببًا لفصل التالف عن السليم.

١٥-٣ ولا شيء أقل ملاءمة لامرئٍ يُخصص له العقاب أكثر من الغضب؛ فالعقاب أكثر ملاءمة للتقويم إن فُرض كفعل لحكم مُستحق[٩٨] ولهذا قال سقراط للعبد: «سوف أتغلب عليك إن لم أكن غاضبًا»[٩٩]، فإنه أرجأ توجيه اللوم للعبد إلى حين تستقر نفسه، ولكنه لام نفسه في تلك اللحظة. فمَن في العالم سوف يسيطر على انفعاله في حين لا يجرؤ سقراط على أن يُسلم نفسه للغضب؟

١٦-١ عندما يتعلق الأمر بتقييد مَن يقترفون الجريمة والضلال، فلا داعي لعامل العقاب أن يكون غضبًا: وبما أن الغضب إخفاق للعقل لا ينبغي للطالح أن يكون هو المرء الذي يعين الأثم. «لا ينبغي أن أغضب من اللص إذَنْ؟ وألا أغضب من المسجون؟» لا، ولا أغضب من نفسي عندما

يهرب مني الشعور[١٠٠].

١٦-٢ فكل نوع أتقدم به من العقاب هو طريق للعلاج[١٠١] " إنك لا تزال في المراحل الأولى من اقتراف الخطأ، وليست هفواتك فظة بل معتادة: فقد كان التأنيب في بدايته في السر ثم نُشر على الناس محاولًا تقويمك. لقد مضيت بعيدًا لتُشفى بالكلمات فحسب: حيث يُبقيك الخزي في شك. وعليك أن تملك شيئًا أقوى يحترق داخلك تشعر به: وسوف تُرسل إلى المنفى في مناطق مجهولة، ويثبت في حالتك الخبث وتحتاج إلى علاجات قاسية تجلب السجن وسهام العامة لتعاني.

١٦-٣ إن عقلك الذي ينسج شبكة متنامية للجريمة يتجاوز الشفاء، ولا تحتاج بالفعل إلى دوافع لتوقفك، بل الطلاح ذاته دافع قوي بما فيه الكفاية للقيام بالإثم. لقد تشربت بعمق في الخبث ونُقعت أحشاؤك به ولا يمكن فصله عن هذه الأحشاء، وسعيت منذ أمد إلى الموت في هذا البؤس: وسوف نكسب شكرك بتخليصك من هذا الجنون الذي تضل به الآخرين وتغوي به نفسك. الآن وقد كنت مغمورًا بكليتك في العذاب الذي تعانيه وعانيت به الآخرون، سوف نضع لك تدبيرًا هو الخير الوحيد لعلاجك: هو الموت"، فلماذا أغضب من الإنسان الذي أصنع له الخير الأقصى؟ إن القتل نوع من الرحمة أحيانًا.

١٦-٤ إذا دخلت مشفى جيش أو منزل رجل غني يعمل في الطب[١٠٢]، فلن أصف العلاج نفسه لمَن يعانون أمراضًا متنوعة. والآن وقد جُندت لعلاج المجتمع أرى أن عقولًا عدة تضخ أنساقًا من الرذائل، وينبغي السعي إلى المداوة وفقًا لطبيعة مرض كل فرد على حدة: فأسمح لهذا الرجل أن يُعالج بضبط بسيط للنفس، وهذا بقضاء بعض الوقت في نزهة، وآخر بالألم وآخر بالحرمان، وهذا بالسيف.

١٦-٥ وكذلك إن كان لا بد لي أن أقلب حلة القاضي وأستدعي الحشد ببوق الحرب[١٠٣]، ينبغي ألا أعتلي كرسي المحكمة في حالة غضب أو عداء بل أكون محايدًا كالقانون، وسوف ألقي هذه الكلمات الرسمية بهدوء واتزان لا في صخب، وسآمر -بصرامة وليس غضب- بتنفيذ الإجراءات التي نص عليها القانون. وعندما آمر بقطع رأس المجرم، وخياطة ألبسة الرجال الذين قتلوا آباءهم، وإرسال آخرين لعقوبة الجندية، ووضع الخائن أو عدو الشعب على صخرة تاربيان *Tarpeian*[١٠٤] سوف أتحرر من الغضب بنفس الإبانة وحالة العقل عند قتل الثعابين والمخلوقات السامة.

١٦- ٦ «إن الغضب مطلوب لإلحاق العقاب»، فهل تقصد أن القانون يضربك غاضبًا بما تجهله وما لا تراه ومَن تأمل ألا يكون موجودًا؟ لا، وعلينا أن نعول على العقل في القانون الذي لا يغضب بل يحل، فمن الصواب أن يغضب الرجل الصالح من الأفعال الخبيثة، ومن الصواب أن يسخط من حظوظ الخبثاء. والحقيقة أن ما يستحق السخط أكثر من هذه الحقيقة أن أناسًا بأعينهم يتأنقون ويتعسفون ضد الحظ عندما لا يواكبهم الحظ ليجدوا ما يبغونه؟ ولكن الرجل الصالح يتطلع إلى أفضليتهم دون سخط، كما أنه ينظر إلى جرائمهم دون غضب: فالقاضي الخيِّر يدين أشياء تستحق التأنيب وهو لا يكرههم.

١٦-٧ «وهل تقصد أن الرجل الحكيم حين يواجه شيئًا من هذا القبيل لا ينزعج ولا يتحرك أزيد من المألوف؟"، أجزم أنه سوف يشعر برقة ولطف بعينه[١٠٥]، وكما يقول زينون سوف يبقى في عقل الحكيم ندبة حتى لو التأم الجرح، ولذلك يشعر ببعض تلويحات وظلال للانفعالات، ولكنه سيتحرر من الانفعالات ذاتها.

١٧-١ يقول أرسطو: إذا استعملت بعض الانفعالات على نحو حسن، فإنها تعين كأسلحة[١٠٦]. وقد يصح هذا إذا تشابهت مع أسلحة الحرب، يمكن أن تأخذ بها أو تُرْجِئ بها الحكم على المرء الذي يتحكم فيها. ولكن هذه الأسلحة التي يعطيها أرسطو للفضيلة تقاتل كل شيء بمفردها، وهي لا تنتظر اليد التي تتدبر أمرها، فهي لا تملك بل تفعل الامتلاك.

١٧-٢ ليس هناك حاجة لأسلحة أخرى: حيث سلحتنا الطبيعة بما فيه الكفاية بالعقل وهو قذيفة محققة وجاهزة وقادرة وليس حدّاها بعاجزين عن الرجوع لسيدها. والعقل كافٍ بذاته ولذاته ليس في التخطيط للمستقبل بل تسيير الأمور، والحقيقة أليس من الحماقة أن تسعى لتحصين العقل من غضب وثبات وثقة وعافية تأتي من امرئٍ متذبذب وغير جدير بالثقة ومريض؟

١٧-٣ وما حقيقة هذا العقل العظيم ثباته حين يقبل على إنجاز الأمور- وهو المجال الوحيد الذي يبدو فيه عون الغضب ضرورة؟ حين يقضي بما ينبغي القيام به فإنه يثابر على ذلك: لأنه لن يجد شيئًا أفضل من ذاته التي أحدثت له التحول، وهو يقف ثابتًا بمجرد صنع قراره.

١٧-٤ وغالبًا ما تتحول الشفقة إلى غضب لوجودها المتورم والفارغ، وتفتقر إلى نواة صلبة، وهي تتمتع بمحيا شديد يشبه رياحًا برية تظهر فوق الأنهار والمستنقعات قوية، ولكنها قصيرة الزمن[١٠٧].

١٧-٥ وبعد هجوم هائل في البداية تنحني وتنهك مبكرًا، ولا يتأمل الغضب شيئًا سوى القسوة والجزاءات الجديدة التي تُكسر وتُروض متى وجب فرض العقاب.

١٧-٦ ويتلاشى الانفعال بسرعة ويتوازن العقل تمامًا حتى عندما يستمر الغضب، وقد يتوقف العقل بعد إراقة دم اثنين أو ثلاثة إن كان هناك عددٌ يستحق القتل، فهو حاد في ضرباتها الأولى: وبالطريقة نفسها ينزلق غل الثعابين إلى حالة سبات خبيثة، ولكن أنيابها لا تؤذي حين تستنزف ضرباتها الأولى المتكررة.

١٧-٧ وبالتالي: مَن يرتكبون جرائم بالغة لا يعانون عقوبات بالغة، وغالبًا من يرتكبون جرائم أقل يعانون أكثر لأنه تعرض للصدمة الأولى للغضب، وهي في الحقيقة أمر مختل التوازن على الغالب: والآن يبحر أبعد مما ينبغي، والآن يقبل على الوقوف أقرب مما ينبغي، إنه متساهل، ويبني أحكامه على رغباته، لا يُصغي لشيء، ولا يترك مجالًا للشفاعة، ويبقي قبضته على ما احتكم إليه، ولن يسمح لقراره أن يُنتزع من سطوته حتى لو كان قراره مشوهًا.

١٨-١ ويمنح العقل الطرفين وقتًا للاستماع، ومن ثم يسعى لتسويغ الأمر لصالحه، حيث يكون لديه متسعٌ لدرك الحقيقة. والغضب في عجلة. والعقل يبتغي حكمًا عادلًا، والغضب يبتغي لقراره ظهورًا منصفًا.

١٨-٢ ويُبقي العقل عينيه على المسألة موضع الاعتبار، ويتحرك الغضب بخيالات فارغة غير متصلة، وأسلوب تعبير غير مكترث، وصوت جهور، وحديث طليق، وقد صقل نمط اللباس، ودفاع لجوج، ودعم شعبي- كل هذا يفرك الغضب لطريق خطأ. وغالبًا ما يدين المدعي لاستفزازه في نصحه حتى لو كانت الحقيقة مدفونة في وجهه، وإنه يتخيل ويؤيد الخطأ، لا يبغي دحضه: فعندما يبدأ سيئًا فإنه يعند ليزيد تبجيله أكثر من الأفكار الأخرى.

١٨-٣ وأذكر أن جنايوس بيزو *Gnaeus Piso* لم يمسَّه أحد بعديد رذيلة، ولكنه انجرَّ إلى لذة تغليب المكابرة على الاتساق(١٠٨)، وأمر بغضب بإعدام جندي عاد من الإجازة دون رفيقه -وإن كان قد قتل الجندي رفيقه لذا لم يتمكن من الحضور معه- ورفض بيزو طلب الجندي أن يمهله بعض الوقت للبحث عنه، وجر الجندي المدان إلى خلف الجرف، وبينما السيف على رقبته ظهر فجأة الرفيق الذي بدا أنه قُتل.

١٨-٤ وأمر القائد المسؤول عن التنفيذ بخفض سيف الحارس ووقف التنفيذ وإعادة الجندي المُدان إلى بيزو ليحصل على البراءة، حيث أعان الحظ الحسن الجنديَّ، وبعد أن تعانق الرفيقان، وعادا إلى المخيم في فرح يرافقهما حشد كبير، غضب بيزو وأمر بإعدام الجنديين، ومات مَن لم يرتكب جريمة القتل ومَن لم يُقتل.

١٨-٥ وما الظلم الذي يزيد عن هذا؟ حيث حضر البريء وهلك الاثنان، وأضاف بيزو الثالث؛ لأنه أمر بإعدام قائد التنفيذ الذي أعاد الرجل المدان، وأقروا بأنهم كانوا في الحال نفسه: حيث حُكم على ثلاثة رجال بسبب براءة رجل واحد.

١٨-٦ آه، كيف للغضب الحاذق حين يُقبل أن يجد حججًا لاشتياطه! حيث قال بيزو: «أنا أمرت بالإعدام لأنك حكمت عليه ولأنك تسببت في الحكم عليه، ولأنك لم تطِع قائدك عندما أمرت بالقتل». إنه تصور طريقة لارتكاب ثلاث جرائم؛ لأنه لم يكتشف جريمة.

١٩-١ والغضب - الذي أؤكد عليه- هو ما يتسم بالشر: حيث عدم القدرة في السيطرة عليه، ويتنامى اشتياطه من الحقيقة ذاتها إذا ظهر مناقضًا لإرادته، ويتعقب نوايا ضحاياه بالصراخ والضجيج واهتزاز الجسم كله، وإضافة وابل من الشتائم والقسوة.

١٩-٢ ولا يفعل العقل هذا، وإن دعت الحاجة إلى ذلك، فإنه يقضي على الأسر بأسرها -في صمت وهدوء- ويدمر الأسر التي هي بلاء على الأمة ناهيك عن زوجاتهم وأطفالهم، إنه يسقط المباني ويُبيد الجماعات التي هي أعداء للحرية[١٠٩]، إنه يفعل كل هذا دون صرير لأسنانه أو يلوح برأسه أو أي سلوك آخر لا يليق بقاضٍ، فينبغي أن يكون محياه هادئًا، وتعظم هذه الطمأنينة عندما يصدر أمرًا هامًّا.

١٩-٣ ويسأل هيرونيموس: «وأنت تنوي قتل امرئٍ ما جدوى أن تعض على شفتيك سلفًا[١١٠]؟ ماذا لو قد رأى القاضي يقفز من كرسي القضاء وينتزع الصولجان [•] *fasces* من الحاجب *lector* [••] ويمزق ملابسه لأن الآخر تباطأ في تمزيق ثيابه؟[١١١].

١٩-٤ ما جدوى قلب المنضدة وتكسير الكؤوس، وضرب الجسم في عامود وشد الشعر وضرب الفخذ أو الصدر؟ وكيف تستغرب شيئًا[١١٢] تعتقد أنه غضبٌ وتراه ينقلب على نفسه حين لا يستطيع أن ينفجر في آخر بسرعة يريدها؟ ولهذا السبب وفي هذه الحالة يأخذ الناس بأيدي ذويهم الذين يطلبون التوافق لأنفسهم.

١٩-٥ مَن يتحرر من الغضب، لا يقوم بهذه الأشياء عندما تُفرض العقوبة التي يستحقها كل شخص، وغالبًا ما يُطلق امرؤٌ لسوء عمل اقترفه: إذا كان لندم المُذنب سببًا وجيهًا للأمل، وإذا رأى القاضي أن الشر ليس متجذرًا فيه بل عرض، كقول على سطح العقل، فيمنح جملة 'مع وقف التنفيذ' التي لن تضر المتلقي ولا المعطي.

١٩-٦ وأحيانًا قد يُطبق حكمٌ مخفَّفٌ على جرائم خطيرة أكثر من الجرائم البسيطة، إذا ارتكبت الأولى بجبر وليست متعمدة في حين اعتيد في الثانية المكر والخداع. فإنه سوف يفرض عقوبتين مختلفتين على

شخصين مذنبين من نفس الجريمة، حيث اقترفها أولهما بلا مبالاة، في حين فعلها الآخر بقصد الأذى.

١٩-٧ إنه حين يفرض العقوبة يُبقي هذا المبدأ في ذهنه دومًا: وقد يقضي بالعقوبة لتقويم الأشرار في الأولى ولتدميرهم في الثانية، وسُيبقي عينيه في كلتا الحالتين على المستقبل وليس الماضي (كما يقول أفلاطون[١١٣] ليست معاقبة الرجل الراشد لجرم اقترفه بل لئلا يقترفه، فما فُعل أبعد من تذكر، وما بمقدوره منعه)، وأما الذي يريد أن يجعلهم مثالًا للشر الجموح، سوف يقتلهم ليراهم الجميع، ليس لأنهم سوف يموتون، بل لأن موتهم سوف يردع الآخرين.

١٩-٨ وبمقدورك أن ترى كيف على المرء أن يزن هذه الأمور ويحكم عليها وهي في متناوله –قوة الحياة والموت– بأقصى درجات الهدوء والصمت. فلا يؤتمن السيف في يد رجل غاضب[١١٤].

٢٠-١ وليس لنا أن نفترض أن الغضب يضيف شيئًا لعظمة النفس[١١٥]، فهذا ليس عظمة، بل انتفاخًا، وهو يشبه تمدد الأجسام بالورم بتجرع السوائل الرديئة، فليست الأمراض مثالًا للنمو، بل فائضًا مُهلكًا.

٢٠-٢ وكل الذين تهذي عقولهم، تصور لهم أنهم يفكرون أفضل من البشر الذين يعتقدون أنهم يشعون شموخًا وسموًّا. ولكن ليس هناك أساس قوي، والأحرى أن ما يُبنى بلا أساس فهو عرضة للانهيار، وليس للغضب أساس سليم: حيث إنه لم ينشأ من شيء ثابت ومحتوم ليقيم، ولكنه طنن فارغ[١١٦]، وكما لو أن الاستئصال من عظمة الروح والتهور من الشجاعة والغطرسة من الثقة والتجهم من الصرامة والقسوة من التزمت.

٢٠-٣ وهناك فارق عظيم بين عقل شامخ وآخر متكبر، ولا يتحرك الغضب جوهريًّا ويصير مشروعًا، والهدوء على العكس، يبدو لي علامة للعقل البليد العقيم الذي يُدرك ضعفه بوجود وجع مزمن مثل الأجسام المريضة الموجوعة التي تتأوه من ألطف اللمس. لذا فالغضب في هذا الحال رذيلة طفولية ومخنثة، «ولكنه يصيب الرجال»، نعم؛ لأن للرجال طبائع طفولية ومخنثة.

٢٠-٤ «هل تقصد قول أن الغاضبين لا ينتجون بعضًا من كلام يبدو منتوجًا لروح نبيلة؟»، لا، بل الأحرى من الأرواح لا تعرف النبل الحق مثل الكلام المقيت البغيض، «دعهم يكرهون طالما أنهم يخافون»[١١٧]، يمكن أن تقول إن هذا قد كُتب في عصر سوللا، ولا أعلم أيهما أسوأ الكراهية أم الخوف، "دعهم يكرهون"،إنه يكبه على وجهه وهم يلعنون ويكيدون ويسعون للعنه: فماذا يضيف؟ هل الآلهة تهبه مثل علاج حسن لمكروه اكتشفه. "دعهم يكرهون" – ماذا، «بقدر ما يطيعون» لا، «بقدر ما يرضون»[١١٨] لا، وماذا بعد؟ «بقدر ما يخافون»، لا أود أن أكون حتى محبًّا لهذه المعاني.

٢٠-٥ هل تفترض أن هذا قيل بروح نبيلة؟ إنك مخطئ، هذا ليس نبلًا، إنها وحشية، وليس من سببٍ لنعتد بكلمات الغاضبين الذين يصرخون ويتوعدون بينما العقل في هلع مطلق.

٢٠-٦ وما من سبب للحكم على حقيقة ما يقوله تيتوس ليفي الرجل البليغ حينما كتب: «الرجل النبيل أفضل ممن له سجية حسنة»[١١٩]، ولا يمكن فصل الاثنين، سواء ما كان حسنًا أو ما لم يكن نبيلًا، فنبل الروح –كما فهمته– صلبٌ لا يهتز بخلل أو عرض، ومتزن وثابت من قاعدته، ولا يشتمل على سجايا رديئة.

٢٠-٧ وهم مرعوبون ومذعورون ومُهلكون؛ لأنهم لم يمتلكوا النبل الذي بثباته وقوته هو الخير.

٢٠-٨ ولتتيقن أنهم يصدرون انطباعًا واثقًا للنبل في كلامهم وسعيهم وكل زينتهم، وسوف يصرحون بأنك قد تنسب نفسك إلى روح نبيلة مثل جايوس قيصر[١٢٠] الذي تصاعد غضبه من السماوات؛ لأن الرعد تداخل بصخب مع إيمائه (الذي كان يقلد بحماس أكثر مما يشاهد)[١٢١] والصواعق المنيرة التي صدمته خوفًا في مرحه. إنه تحدى جوبتر في القتال وهو يصرخ ببيت هوميري مشهور[١٢٢] يقول: "إما أن ترفعني أو أرفعك".

٢٠-٩ كم كان هذا جنونًا! أن يفترض أن جوبتر لا يضره أو أنه يمكن يضر جوبتر، وأظن أن ليس لهذا الكلام أثر بسيط في إثارة أفكار المتآمرين: حيث يبدو أنه الكلمة الأخيرة في سلوك سالب لرجل لا يطيق جوبتر.

٢١-١ لا شيء نبيل ولا وجيه في الغضب، حتى عندما يبدو مفعمًا باحتقار الأرباب والبشر. وإن كان يعتقد أحدهم أنه يجلب روحًا نبيلة، فدعه يفكر في أن الغني يفعل هذا أيضًا: حيث يحمله الغنى على العاج، فيرتدي اللون الأرجواني المرصع بالذهب، ويحرك حشود الأرض من حوله، ويسد البحار، ويفجر الشلالات، ويعلق الغابات في المنتصف[١٢٣].

٢١-٢ دعه يفكر في أن الجشع أيضًا علامة للروح النبيلة: إنه يطيل التفكير في تكويم الذهب والفضة، ويغرس الممتلكات التي تترى بين المقاطعات، ويضع الأفراد المتعهدين للمناطق أكثر من المخصصين للقناصل[١٢٤].

٢١-٣ دعه يفكر في أن الشهوة أيضًا علامة للروح النبيلة: حيث تسري عبر المضائق في البحر، وتخصي قطيع الأولاد، وتضع نفسها في سيف

الرجل، وتقبض الموت باحتقار. دعه يفكر في أن الطموح أيضًا علامة للروح النبيلة: حيث لا يرغب في المناصب السنوية بل يريدها[١٢٥]، وإن أمكن فإنه يوزع قوائم الولاة باسم واحد وتوزع إهداءاتها الشرفية في العالم كله.

٢١-٤ وكل هذه الأشياء لا يهم مدى وصول بعدها واتساعها؛ فهي بائسة ولادغة وخسيسة، والفضيلة سامية وجليلة، ولا شيء نبيل يبقى في الوقت نفسه في سلام.



الكتاب الثاني

إلى نوفاتوس عن الغضب

١ - ١ كان موضوع كتابي الأول شديد الغرابة: حيث يبسط السير إلى أسفل على منحدرات الرذائل الزلقة[١٢٦]، وعلينا أن نعالج الآن مناطق أضيق: حيث إن السؤال المطروح أمامنا عمَّ إذا كان الغضب يبدأ بفعل حكم أم بمجرد دافع- أي عمَّ إذا كان يقيم في حركة إرادية أم يأتي من حولنا دون وعينا[١٢٧].

١ - ٢ ويجب أن تهبط مناقشتنا إلى هذه الجزئيات التي ربما ترتقي لاحقًا إلى موضوعات أسمى، فقد تثبت العظام والأوتار والمفاصل في أجسادنا -تلك الأشياء التي تمنح قدرتها كلها وحيويتها وهي بالكاد تجذب النظر- في المقام الأول، ثم تأتي المقومات التي تمنح ملامحنا جاذبيتها، ثم يأتي بعد ذلك تورد الصحة الذي يغمر الجسد بشكله الكامل، ويلفت نظرة المتفرج أكثر من أي شيء آخر.

١ - ٣ والآن ليس من شك في أن الغضب يُحرَّك عندما يكون لدينا انطباع بأننا تعرضنا لظلم، والتساؤل عمَّ إذا كان الغضب يتبع مباشرة المشهد الفعلي الذي يشن هجومه دون تشارك للعقل أم إذا كان يُستثار بموافقة العقل.

١ - ٤ وإننا نظن أن الغضب لا يجتاز شيئًا من تلقاء ذاته بل يعمل بموافقة العقل[١٢٨]: (أ) حيث يأخذ انطباعًا بأن أحدهم ارتكب خطأ، (ب) ثم يرغب في الانتقام منه، (ج) ثم يجمعهما في حكم بأن أحدهما لا ينبغي أن يُضر ويجب الانتقام من الآخر- ولا يصدر هذا الدافع مستقلًّا عن إرادتنا.

٢ - ١ وأنت تسأل: «ما الهدف من هذا النقاش؟». إن الغرض هو معرفة ما الغضب، لأنه إن كان يأتي للوجود ضد إرادتنا، فإنه لن يرضخ للعقل أبدًا -والحقيقة أن أي نزعات تحدث مستقلة عن إرادتنا لا يمكن التغلب

عليها أو تجنبها، كالرعشة حينما نُرش بالماء البارد، أو الاشمئزاز عند لمس أشياء بعينها، أو الطريقة التي يقف بها شعرنا لمنتهاه في الأخبار السيئة، أو الاحمرار عندما نسمع كلمات فاحشة، أو دوخة تنتابنا حين ننظر للأسفل من الجرف. وإن كان أيٌّ من هذه الاستجابات ليست في قوتنا، فأي شكل للعقل ليس بمقدوره أن يجادل ضد وقوعها[١٢٩].

٢ - ٢ والغضب على النقيض يجنح بالتوجيه؛ لأنه خطأ من العقل يخضع لإرادتنا، وهو ليس من بين الأمور التي تحدث لنا لكوننا بشرًا، بل يقع على الحكيم الحق أيضًا، وهو من بين الأمور التي تحتوي على صدمة عقلية أولانية تثيرنا عندما نعتقد أننا تعرضنا لظلم.

٢ - ٣ وقد ينسحب إلينا هذا الإحساس حتى حين نشاهد العروض المسرحية ونقرأ التاريخ القديم: وغالبًا ما نغضب من كلاوديوس عندما يقود شيشرون إلى المنفى، أو من أنطوني عندما يأمر بموته. فمَن الذي لا يُستثار حين يواجه جيوش ماريوس *Marius* أو تنكيل سوللا؟ ومَن الذي لا يكره ثيودوتوس *Theodotus* وأخيللاس *Achillas* والطفل الذي جرأ على ارتكاب جريمة عظيمة؟[١٣٠].

٢ - ٤ وتضعنا الأغنية ولحن الزمن المزدوج وقرع أبواق الحرب والصورة المرعبة على الحافة فتثير عقولنا، والمشهد المروع للعقوبات رغم أنها مستحقة.

٢ - ٥ وللسبب ذاته نُجيب على ابتسامات الآخرين بملكنا، ويتصاعد حزننا في حشد المُتفجعين[١٣١]، ونشعر بتنميل الدم حين نشاهد رجالًا في منازلة. وليست هذه الاستجابات صورًا للغضب بقدر ما تسبب لنا عبوسًا مثلما نشاهد سفينة منكوبة وهذا حزن حق[١٣٢] أو خشية تومض في عقول أناس يقرؤون عن حصار حنبعل لروما بعد معركة كاناي

Cannae[١٣٣]. وكل هذه نزعات تستحث العقول رغم عنها، وهي ليست انفعالات بل نزغات أولى للانفعال.

٢ – ٦ ويستحث بوق الحرب بالطريقة نفسها أذن الجندي المخضرم، حتى بعد أن يستأنف لباسه المدني في فترة السلام، وقعقعة الأسلحة تستنهض دم الفرسان على الخيول، ويقولون إن يد الإسكندر كانت ترتجف نحو سيفه بنغمة مزمار كسينوفانتوس *Xenophantus*[١٣٤].

٣ – ١ ولا ينطبق اصطلاح الانفعال على هذه الاستجابات التي هي مجرد فرصة لتحريك العقل: حيث لا يسببها العقل بقدر ما يتألم منها إن كان بإمكاني وضعها على هذا النحو، إذَنْ لا يتضمن الانفعال في وجود مستثار في استجابة لانطباعات حاضرة فينا، بل في تسلم أنفسنا لهذه الانطباعات ومتابعة النزعة الأولى المناسبة للعقل.

٣ – ٢ مثل التحول للشحوب وذرف الدموع والهزات الأولى للاستثارة الجنسية والتأوه العميق والومضة الخاطفة المفاجئة وأي شيء من هذا القبيل: وكل ما يُعتقد أن له إشارة واضحة للانفعال وعلامة لارتباط العقل هو مجرد خطأ ويفشل في فهم أنها نزعات جسدية لا إرادية.

٣ – ٣ وهكذا حتى الرجل الشجاع يصعد إليه الشحوب غالبًا بينما يتوشح بأسلحته، وحتى ركبتا الجندي القويتان ترتجفان مليًّا عندما تُعطى إشارة بدأ المعركة، ويستشعر القائد العظيم بخفقان قلبه قبل الصدام بالجيوش المعادية، وأعظم المتحدثين فصاحة يشعر بأن أطرافه تتجمد[١٣٥] وهو يستجمع نفسه للحديث.

٣ – ٤ ولا ينبغي أن يكون الغضب مثيرًا فحسب، بل يمضي قدمًا في الهجوم، إنه نوعٌ من السعي[١٣٦]، وليس من سعي يحدث دون موافقة العقل،

وليس بمقدور المرء أن يعمل ليكسب انتقام وترضية عقل مَن ليسوا على وعي، وأفترض أن شخصًا كان يعتقد أنه تضرر ويريد الانتقام، ثم هدأ في التو عندما حثته بعض الأسباب ضد هذا الانتقام، فإنني لا أُسمي هذا غضبًا، بل أُطلق عليه نزعة مزاج لا تزال مطيعة للعقل، فالشيء الغاضب يقفز من العقل ويخطفه ويحمله على طوله.

٣ – ٥ وبناء على ذلك فإنَّ الصدمة العقلية الأولى الناشئة عن انطباع الضرر ليست غضبًا بل الانطباع نفسه. والنزعة القصدية التي تلي لا تعتد بالانطباع فحسب بل تؤكده– هذا هو الغضب، أي إثارة العقل الذي ينزع إراديًّا وعمدًا نحو غاية الانتقام. وما من شك في أن الخوف ينطوي على الهروب، والغضب سعي، وتدبر إذَنْ فيمَ إذا كنت تعتقد أنه بمقدورك أن تلاحق أو تتعامل مع أي شيء بحذر دون موافقة العقل.

٤ – ١ والآن قد تجلى كيف يبدأ الانفعال أو ينمو أو يتخذ له سبيلا[١٣٧]: حيث النزعة الإرادية الأولية، أي الاستعداد للانفعال بما هي عليه مثل إشارة التهديد. ويرافق هذا النزعة الثانية وهي تعبير إرادة ليست عازمة على مكابرة ينتهي إلى «ينبغي أن أنتقم إن ضُررت» أو «ينبغي أن يُعاقب هذا الرجل لأنه اقترف جريمة». والنزعة الثالثة خارجة عن نطاق السيطرة حيث لا تريد الانتقام إن كان مناسبًا، بل ما يُحتمل أن يأتي بعد الانتقام، وهي أن تطيح العقل.

٤ – ٢ وليس بمقدورنا أن نتجنب الصدمة العقلية الأولى بمعونة العقل، كما ليس بإمكاننا أن نتحاشى النزعات الأخرى (كالتي ذكرتها) التي تصيب أجسامنا، وكما ليس بمقدورنا أن نحجب تثاؤبنا عن شخص آخر أو نغلق أعيننا من لكزة مفاجئة من أصابع شخص آخر، وليس بمقدور العقل أن يتغلب على هذه النزعات، ومع هذا ربما يمكن تقليل قدرتها

إذا اعتدنا عليها وداومنا على مشاهدتها، وأما النزعة الثانية التي تُولد بالتداول فقد تُستأصل بالتداول[١٣٨].

٥ – ١ والآن علينا أن نتساءل عمَّ إذا كان الناس الذين يتصرفون مثل الحيوانات ويتلذذون بسفك دماء البشر وهم غاضبون عندما يقتلون الذين لم يضروهم وحتى الذين لم يصدقوا أنهم قد يضرونهم- أعني أشخاصًا مثل أبوللودوروس *Apollodorus* أو فالاريس *Phalaris*[١٣٩].

٥ – ٢ لا، هذا ليس غضبًا بل بهيمية؛ لأنه لم يضرَّ مقابل أذى قد تلقاه، إنه استعداد حتى لتلقي أذى طالما بمقدوره فعل الضرر، إنه سعي للسحق وليس انتقامًا بل من أجل المتعة.

٥ – ٣ باختصار إن هذا الشر يأخذ بدايته من الغضب الذي يُجلب بالممارسة الكاملة والمتكررة لفقد كل فكرة عن الرحمة وكل رابط إنساني لتتحول في النهاية إلى وحشية. إن هؤلاء يبتسمون ببهجة ويأخذون قدر إمكانهم من المتعة، ولا يبدو عليهم أنهم غاضبون، حيث يجدون الراحة في وحشيتهم.

٥ – ٤ ويقولون إن حنبعل عندما رأى خندقًا مملوءًا بدم البشر قال: «ما هذا المشهد الجميل!»[١٤٠]. فكيف سيكون تعجبه إن ملأ الدم بعض الأنهار أو البحيرات؟! وهل من عجب أن تُخدع بالمشهد، وترى أنك ولدت لسفك الدماء وتتعاطف مع القتل من طفولتك؟ سوف يحضر لك الحظ بعد عشرين عامًا ويدعم وحشيتك، وسوف تظهر لك المشاهد لتمتع عينيك حول بحيرة تراسومين *Trasumene* وكاناي *Cannae* ومدينتك قرطاج[١٤١].

٥ – ٥ ومن زمن ليس ببعيد في حكم أوغسطس الإلهي، قطع فولسوس *Volesus*

والي *proconsul* آسيا رأس ثلاثمائة رجل في يوم واحد، ثم تجول حول الجثث بمظهر متغطرس كما لو كان قد حقق شيئًا جليلًا وعجبًا، وهتف باليونانية: "هكذا يفعل الملوك"[١٤٢]. فماذا كان يفعل هذا الرجل لو كان ملكًا؟ إن هذا ليس غضبًا في عمل، بل شرًّا أعظم مضادًّا للتداوي.

٦ – ١ وهنا اعتراض: «كما تُظهر الفضيلة السلوك المشرف لطيفًا، فإنها تكتسب سلوكًا مشينًا مع الغضب»، ماذا لو قال المرء بأن الفضيلة تجمع بين البؤس والعظمة؟ هذا ما يُعنى بالضبط عندما يرغب المرء في أن يُستثار بالغضب أو يحط من قدر آخر، فالسرور يتجذر عن فعل حق وهو جليل وعظيم في حين ينتج الغضب لخطأ امرئٍ آخر مقصود وهو علامة لروح مقروصة.

٦ – ٢ إن الفضيلة لا تحاكي خطأ الرذائل وهي تسعى لكبحها: حيث تتمسك بأن الغضب محل التأنيب ليس أفضل[١٤٣] –غالبًا أسوأ– من هذه العيوب التي لها مرامها، إن السمت الطبيعي للفضيلة أن تكون مبهجة وجزلة[١٤٤] ولا يزيد وجود الغضب في توافقه مع مكانة الفضيلة الرفيعة عن أسى، ويتخذ الحنق الكآبة رفيقًا، ويتحول حتمًا إلى كآبة سواء بعد شعوره بالندم أو بعد زجره.

٦ – ٣ أو بطريقة أخرى إذا كان الغضب بعيبه أمرًا مناسبًا للحكيم، فإنه عيب أعظم، وغالبًا ما يعلل الغاضب أمره بأن الحكيم لا يواجه الغضب، بل يشتاط بالميل. وإن كنا نعتقد أنه لا يعظم غضب ولا يغلب في نفس الحكيم فلماذا لا نحرره كلية من هذا الانفعال؟

٦ – ٤ وليس بالمقدور وجود حد للغضب إن كان متناسبًا مع سلوك كل شخص: سواء أكنت ظالمًا وتشعر بنفس درجة الغضب بدرجات متفاوتة من العيب، أم كنت تشتاط غضبًا وتشعر بوهج كآثام الغيظ.

٧ – ١ والآن ما الأشد جوراً من أن يحدد خبث رجل انفعال الحكيم؟ وهل ليس بمقدور سقراط العظيم أن يعود للبيت محملًا بنفس بيانه عندما تركه[١٤٥]؟ وإن حُقَّ للحكيم أن يغضب من السلوك المشين، ويغتاظ من السلوك الإجرامي ويكتئب، فعليه أن يكون إنسانًا مضطربًا في العالم: حيث يقضي حياته برمتها في غضب وحزن.

٧ – ٢ وهل من لحظة لا يرى أشياء جديرة بالتأنيب؟ عندما يغادر منزله سوف يشق طريقه بين حشود المجرمين والمتكالبين والمتكبرين والفاحشين والمفلحين لرذائلهم، ولن يجد مكانًا يحول إليه نظره لا يجد مصدرًا للسخط: ولن يجد قوة ليثير ذاته للغضب مثل استدعاء الإثارة.

٧ – ٣ يذهبون مهرعين للمنتدى في مطلع الفجر – فما مقدار القضايا المخجلة التي يرفعونها، وكم مخزية هي دعواهم! فأحدهم يقدم دعوى لإصدار حكم ضد الأب وهو لا يستحق هذا[١٤٦] وآخر هتف بأمه في المحكمة، وآخر جاء ليعمل بلاغًا على تهمة هو مذنبٌ فيها، ويُختار القاضي لتمرير الحكم على أفعال هو ذاته قد ارتكبها، وجانب المتفرجين مع الأطراف المذنبة؛ لأنهم قد ضلوا بصوت المدافع الحسن.

٨ – ١ لماذا تمضي خلال الحالات الفردية؟ عندما ترى المنتدى مكتظًّا بالحشود ومكان الاقتراع قد مُلِئَ بتدافع المتدفقين، والمدرج الروماني حيث الجزء الأكبر من الجماهير في العرض، تيقن أن هناك رذائل عدة موجودة بقدر الناس.

٨ – ٣ هؤلاء الذين تراهم بلباس مدني يتقاتلون دومًا فيما بينهم[١٤٧]، وقد يدمر أحدهم الآخر لكسب ضئيل: حيث لا يأمن أحد ربحًا من ضرر، ويكرهون المفلحين ويحتقرون الفقراء، ويستاؤون من الرجل العظيم ويصيبون الهين، تغزوهم الغرائز فيشتهون الفوز بجائزة ماتعة من أي

انحراف، ولا تفترق طريقة حياتهم عن مدرسة المجالدين: حيث يعيشون مع الناس ويتقاتلون معهم.

٨ – ٣ إنه تجمع لوحوش برية [١٤٨]– إلا أن الوحوش تحيا بسلام فيما بينها ولا تعض ذواتها، في حين ينشغل هؤلاء بتمزيق بعضهم بعضًا إلى أشلاء. إنهم يختلفون في هذا الصدد[١٤٩] عن الحيوانات البكماء: التي تتصرف بلطف تجاه مروضيها، ويعض هؤلاء في جنونهم اليد التي تطعمهم.

٩ – ١ ولا يكف الحكيم عن أن يكون غاضبًا بمجرد أن يبزغ، وتحتشد الجرائم والرذائل في كل مكانٍ، وعظيم الجرائم يُرتكب أكثر من العقوبة التي تعالج. إننا منخرطون في الصراع – صراع مرير– بخبث، وتزيد الرغبة في عمل الإثم كل يوم، ويتضاءل الإحساس بضبط النفس، وقد أُهمل الأصوب والأرجح، وتفرض الشهوة ذاتها بالقوة حيث تشاء، ولم تستتر الجرائم الآن: حيث تمضي أمام أعيننا، وفشا هذا الخبث واكتسب قوة في صدور الكل، واختل الطهر وانعدم.

٩ – ٢ ويقينًا أن منتهكي القانون ليسوا أفرادًا معزولين أو مجرد قلة، أليس كذلك؟ لا، إنهم ظهروا في كل صوب كما لو أنهم مُنحوا إشارة لتشويش الصواب والخطأ: حيث لا يأمن المضيف من الضيف ولا الحمو من الخَتن، وتشح عاطفة الأخوة، ويعزم الزوج على الفتك بزوجته وهي كذلك، وتمتزج زوجة الأب المرعبة بسموم مروعة، ويسعى الابن بتسريع أجل أبيه[١٥٠].

٩ – ٣ وكم هي ضئيلة هذه الجرائم! إن القائمة تغفل المعسكرات المتعارضة حيث حلف الآباء والأبناء بالولاء لأطراف مختلفة، واشتعل الوطن بيد المواطن، وفرق الفرسان المعادية تجوب الأرض للعثور على المواطنين المخالفين[١٥١]، وتلوثت الينابيع المقدسة بالسموم، وتصنع

من الوباء سلاحًا[١٥٢] وتحفر الخنادق لتضع الوالدين في حصار، وتملأ السجون، وتحول المدن بأسرها إلى رماد بالحريق العمد، وتستأسد بالطغيان، وتتآمر سرًّا للسلطة الملكية وتخريب الدولة، وأفعال إجرامية يحققون بها الآن المجد والاغتصاب وانتهاك الحرمات، ولم يُعفَ حتى الفم من الشهوة[١٥٣].

٩ - ٤ وأضف إلى هذا الآن الحنث باليمين بين الأمم وكسر المعاهدات، واقتلاع القوي للغنيمة مهما ضعفت مقاومتها، والخداع والسرقة والغش ونكث العهد- جرائم لا تكفيها ثلاثة منتديات[١٥٤]. إن كنت تريد ألا يغضب الحكيم كما تتصلب عدم جدارة الجرائم فعليه ألا يمسي غاضبًا بل مجنونًا.

١٠ - ١ ومن الحري أن تتفكر في هذا، وينبغي ألا تُغضبك أخطاء الناس، وأخبرني هل يغضب المرء من أناس عاجزين عن أن يقدموا قدمًا على أخرى في الظلام؟ أو من أناس صم لا يسمعون الأوامر؟ أو من أطفال لا ينتبهون لواجباتهم ويشاهدون ألعاب نظرائهم السخيفة؟ ماذا لو كان عليك أن تصبح غاضبًا من هؤلاء الذين ينشأون مرضى أو عجزة أو متعبين؟ إن من بين العلل التي تجتاحنا كبشر هي قتامة عقولنا، وحتمية أغلاطنا وولعنا باقترافها.

١٠ - ٢ ولتجنب الغضب من الناس عليك أن تتناسى الكل: حيث تمنح جنس البشر عفوًا، وإذا غضبت من الشباب والشيوخ لأنهم اقترفوا إثمًا، فاغضب من الرضع؛ لأنهم سوف يفعلون إثمًا، ويقينًا لا أحد يغضب من الأطفال في عمر عاجزين فيه عن التمييز، أليس كذلك؟ فللإنسان عذر أكبر، ويزيد العذر في حال الطفل.

١٠ - ٣ هذه محددات وشروط ميلادنا: فنحن مخلوقات نتعرض لأمراض

العقل أكثر من الجسد، ولا نكل ولا نمل قطعًا، ونسيء استعمال الفطنة، ويقدم كل منا أنماطًا مختلفة للرذيلة. وعندما يتبع أحدنا الذين سبقونا -في الطريق الخطأ- فهل يمكن ألا يتعذر لأنه ضل عن الطريق الشائع؟

١٠ - ٤ وقد تنسل صرامة القائد ضد الأفراد، ولكن العفو مطلوب عندما يتخلى الجيش كله. فما الذي يمحو غضب الحكيم؟حشد الظالمين الغفير، فهو يدرك مدى الظلم -وخطورته- حتى يغضب من الرذيلة المتفشية.

١٠ - ٥ عندما غادر هيراقليطس منزله ورأى جموع الناس من حوله تعيش على نحو رديء أو يموتون كذلك، بكى شفقة على جميع السعداء والمفلحين الذين قابلهم - سلوك العقل الذي كان لطيفًا ولكن ضعيفًا[١٥٥]. وكان هو نفسه بين الذين يستحقون دموعه، وعلى النقيض من ذلك، يقولون إن ديمقريطوس لم يتخلَّ عن التبسم وسط العامة، ولذا كان يصعب عليه أن يأخذ معاملات التجارة والكسب على محمل الجد[١٥٦]، فأين محل الغضب هنا؟ فكل الأشياء تستحق إما ضحكنا وإما دموعنا.

١٠ - ٦ لا يغضب الحكيم من الآثمين، لماذا؟ لأنه يعلم أن الحكيم لا يُولد بل يُصنع، ويعلم أنه يندر وجود الحكيم في كل فترة زمنية[١٥٧]، لأنه يُدرك المعاني التي تصف حياة البشر - ولا يغضب رجل عاقل من الطبيعة، ومن غير المجدي أن يتعجب من سبب عدم تدلي الثمار على حَرَجَة الورد الجبلي أو لماذا لا تجود شجيرات الشوك والعليقة ببعض الثمار النافعة. لا أحد يغضب عندما تحمي الطبيعة الرذيلة[١٥٨].

١٠ - ٧ وهكذا الحكيم - هادئ وحتى لطيف في مواجهة الخطأ، وليس عدوًّا للآثمين بل هو الذي يصوبهم للنهج القويم- يترك منزله كل يوم وهذا الفكر في عقله: «سوف أقابل أناسيَّ عدة ينكبون على الشراب، ومنهم

النهم والجامح والجشع، وكثيرًا منهم تقودهم شياطين الطموح»[١٥٩].
سوف ينظر إلى هذه السلوكيات بلطف طبيب يداوي مرضاه.

١٠ – ٨ عندما يدخل كثير من الماء في سفينة رجل وتلتحم وصلاتها وتُثقب من كل جانب، فإنه لن يغضب من السَّفن والسفينة، أليس كذلك؟ والأحرى أن يهرع للعون – فيبقي الماء هنا ويكفه من هناك، ويسد الثقوب التي يمكنه رؤيتها، ويستمر في مواجهة غير المرئي منها الذي يسحب الماء غير المرئي في بطن السفينة – ولا يتوقف لمجرد أن استبدل كثير الماء محل الماء الذي صرفه. والعون الممتد مطلوب لمواجهة الشرور المتوالدة والثابتة، ولا يهدف لتوقيفها فحسب بل يقف ضد نصرتها.

١١ – ١ وقيل: "إن الغضب نافع لأنه يحفظك من الاحتقار ويُخيف الأشرار"، في المقام الأول إن كان الغضب قويًّا متوعدًا فإنه مكروه لأنه يثير الخوف، بل والأشد خطورة هو الخوف أن تُحتقر. وإن كان واهنًا من ناحية أخرى فإنه عرضة للازدراء ولا يفلت من السخرية، وإلا فما الأسخف من غضب الخصومة وتبجح بلا طائل؟

١١ – ٢ وفي المقام الثاني ليس الأمر في أشياء بعينها أكثر تهديدًا كذلك، ولا أود أن يخبر الحكيم بأن المخيف الذي هو طرف من ذخيرة الحيوانات البرية هو سلاح للحكيم، فالحمى وألم المفصل والقرحة الكريهة كلها مخاوف أليس كذلك؟ ولكن أليس من قطرة خير في هذه الأشياء؟ بل إن الأشياء المحتقرة والمقززة والتي هي محلٌّ لأسباب الخوف[١٦٠] على العكس تمامًا، وهكذا الغضب قبيح في حد ذاته وليس جسيمًا على الإطلاق، ولكنه يُخوف الكثيرين كما يخاف الأطفال من قناع قبيح.

١١ – ٣ وماذا عن حقيقة أن الغضب يرتد على الغاضبين فلا أحد يخشى من ذاته دون خوف؟ وينبغي ألا تفكر في هذا الأمر على طريقة لابيريوس

Laberius عندما خطب على المنصة وسط الحرب الأهلية ولفت انتباه الناس جميعًا كما لو كان صوت المشاعر العامة يقول: مَن يخشَ الكثرة، عليه أن يخاف كثيرًا[١٦١].

١١ - ٤ وقد قضت الطبيعة أن ما يخافه الآخرون يجعل ما عظم لا يخلو من الخوف ذاته، فإن قلوب الأُسد ترتعد بهسهسة الأصوات! ويبدو الظل والصوت والرائحة غير المألوفة وحشًا ضاريًا: فإن همست الأصوات ارتعدت الوحوش، وما من سبب بعدئذٍ لأي حكيم أن يُعقب بعد خوف ولا يفكر في غضب شيء عظيم لأنه مخيف، فحتى أحقر الأشياء مخيفة مثل السم واللدغات واللسعات.

١١ - ٥ ولا عجب أنه – الخيط المعلق على فواصل بالريش يحفظ قطعانًا كبيرة من الوحوش البرية ويرشدها للفخاخ- يُطلق على الأداة خوفًا[١٦٢] بعد الانفعال ذاته، فالأشياء السخيفة تُخوف الكائنات السخيفة، حيث إن حركة العربة وعجلاتها تجبر الأُسد على العودة إلى عرينها، بينما يُخيف صوت الخنزير الأفيال[١٦٣].

١١ - ٦ ويخيف الغضب بنفس الطريقة التي يُخيف بها الظل الأطفال، أو الريشة الحمراء الوحوش البرية: إنه لا يشتمل على شيء صلدٍ ومتينٍ، بل يؤثر على العقول الواهية.

١٢ - ١ وقيل " عليك أن تستأصل الشر من النظام الطبيعي إن أردت أن تستأصل الغضب، وهذا محال"، ففي المقام الأول يمكن للمرء أن يتحاشى البرد في شهور الشتاء والقيظ في شهور الصيف: إما حيث توفر المواقع المفضلة الحماية من التطرفات الموسمية أو المتانة الجسدية التي تتغلب على مشاعر الحرارة والبرودة.

١٢ – ٢ وفي المقام الثاني بمجرد أن تحوِّل هذا التعليق من حولك: عليك أن تستأصل الفضيلة من العقل قبل أن تُرحب بالغضب؛ لأن الرذائل لا تتعايش مع الفضيلة، ولا يمكن لأحد أن يكون غاضبًا وخَيِّرًا في الوقت نفسه كما لا يمكن أن يكون مريضًا وصحيحًا في آن.

١٢ – ٣ ولكنك تقول: «لا يمكن استئصال الغضب من العقل تمامًا، حيث لا تسمح طبيعة البشر بهذا»، ومع ذلك ليس من شيء يشق ويصعب على فكر البشر، فديمومة الممارسة تجعله رفيقًا لينًا، وليس من انفعالات وحشية ومفارقة لا يروضها هذا الدرب تمامًا.

١٢ – ٤ وأيًّا كانت الوصاية التي منحها العقل البشرى لذاته، فإنه معتصم: فبعض الناس قد نجحوا في عدم الضحك(١٦٤)، وبعضهم حرم على جسده الخمر(١٦٥)، وآخرون الجنس، ولا يزال آخرون مائعين، وبعضهم جفا النوم وواصل في سهر لا يكل، وتعلم الناس كيف يركضون على حبال دائبة مطاطة وهم ويحملون أثقالًا تنوء قوة البشر بحملها، ويغوصون أعماقًا غامضة، ويمخرون البحار لا يلتقطون أنفاسهم، وهناك آلاف الأمثلة الأخرى لمثابرة التغلب على كل حائل، تبين أن لا شيء يصعب عندما يُلزم العقل ذاته بتحمله.

١٢ – ٥ إن الذين قد ذكرتهم الآن لم يُكافؤوا ماديًّا على هذه المثابرة التليدة أو لم يجازون على حماسهم – فأي مجد يكتسبه مَن يدربون أنفسهم للمشي على حبل البهلوان وهم يحملون أثقالًا على أكتافهم، ومَن يُجافون أعينهم عن النوم أو مَن يمخرون قاع البحر؟ – ومن ثم يتواصل كدحهم للنهاية لمهمة بلا مكافأة تُذكر.

١٢ – ٦ وهل لا نستدعي قدرتنا على التحمل عندما تنتظرنا جائزة عظيمة وسكينة خالصة لعقل مبتهج؟ ويا له من أمر جلل أن تهرب من عظيم الشر –

الغضب- بهياجه ووحشيته وقسوته وجنونه وانفعالات أخرى ترافقه!

١٣ - ١ وليس من سبب لنبحث لأنفسنا عن حجة أو عذر يخرجنا من الانغماس بقولنا إن الأشياء إما نافعة وإما لا يمكن تحاشيها: فلماذا تفتقد الرذيلة إلى محام؟ ولا يحق لك أن تقول لا يمكن استئصال الغضب ولا يمكن مداواته، وإذا أردنا أن نتخلص من قصورنا فإن الطبيعة ذاتها تمد يدها إن رغبنا أن نحسن أنفسنا؛ لأننا قد وُلدنا لنكون على صواب، ودرب الفضائل ليس - كما يعتقد البعض- صلبًا ووعرًا[١٦٦]، بل الوصول إليه بمستوى أدنى.

١٣ - ٢ لم آتِ لأعطيك نصيحة تافهة، والطريق إلى حياة إنسانية فضلى بسيط[١٦٧]: ومجرد أن تبدأ مع كنف حسن ومع الأرباب تعيره يد العون، ويصعب للغاية أن تقوم بالأشياء التي تقوم بها، فما الأعظم سكينة من سلام العقل؟ وما الأعظم مشقة من الغضب؟ وما الأعظم تخفيفًا من الرحمة؟ وما الأعظم كُلفة من القسوة؟ والعفة لديها متسع من الحرية لذاتها أما الشهوة في حالة انشغال، وبإيجاز من السهل أن تستحوذ على الفضائل كلها، ولكن غرس الرذائل يكلف ثمنًا باهظًا[١٦٨].

١٣ - ٣ ينبغي أن نتحرر من الغضب- وهذا متاحٌ حتى عند الذين يقولون ينبغي تقليله. دعه يُنبذ بالكلية فإنه لا يجني خيرًا، وقد يسهل القضاء على الجرائم دونه تمامًا، وسوف يُعاقب الأشرار وننتقل إلى ما هو أرقى مكانة. وسوف يفي الحكيم بالتزاماته دون أن يتكل على عون خبيث ودون خلط شيء عليه أن يراقبه ويحده.

١٤ - ١ ولذلك لا ينبغي أن نمنح الغضب مدخلًا، ولكن ينبغي أن نتظاهر به إن كانت عقول مستمعينا بليدة وبحاجة إلى أن تُحَثَّ، مثلما نوخز الخيول في عدو الحواجز لتقفز الحاجز. وعلينا أن نقذف بالخوف أحيانًا الذين

لا يشغل فيهم العقل حيزًا [١٦٩]، فالحزن أو الخوف حقًّا أكثر نفعًا من الغضب.

١٤ – ٢ «ومن ثم أليس المواقف هي التي تثير الغضب؟»، ولكن هذا ما يجب معارضته بالضبط، وليس صعبًا أن تصل لعنان عقلك، فحتى الرياضيون الذين ينخرطون في رياضات ترتبط بالجزء الهين منهم[١٧٠] يتحملون ضربات مؤلمة ليستنزفوا قوة الخصم الذي يضربهم، ويضربون عندما تحين الفرصة دون غضب.

١٤ – ٣ ويقولون إن بيروس *Pyrrhus* أعظم مدرب للمنافسات في الجيمانيزيوم كان يوجه المتدربين بألا يغضبوا؛ لأن الغضب يزعزع المهارة ويوجه عينه لفعل الضرر فحسب[١٧١]. وغالبًا ما يحث العقل على الحلم، بينما يدفع الغضب للانتقام. وبينما نتقبل البلية بصدمتها الأولى، يُسقط علينا تعاسة أكبر.

١٤ – ٤ وقد أُلقي بعض الناس في المنفى عندما لم يقدروا برباطة جأش على تحمل كلمة إهانة بعينها، ونُكِّل بهم بمكروهات مزرية لأنهم لم يتحملوا إهانة تافهة في صمت: حيث انتهك نطاق حريتهم من كل جانب، ووضعوا نير العبودية على رقابهم[١٧٢].

١٥ – ١ وقيل: «إنه يمكنك أن تقول إن الغضب فيه شيء نبيل حيال هذا عندما ترى أن الأمم الحرة مثل الجرمان والسايس *Scyths* أكثر عرضة للغضب»[١٧٣]، نعم، يحدث هذا لأن الشخصيات الصلبة والشجاعة بالطبيعية عرضة للغضب أمام لين التدريب. وشمائل بعينها هي خِلْقِيّة في طبائع فضلى فحسب مثل أشجار راسخة وفيرة تحملها الأرض، ورغم أنها لم تُغرس، فالغابة تنمو في تربة خصبة.

١٥ – ٢ وهكذا الشخصيات القوية بالطبيعة حانقة: حيث لا تحتوي طبيعتها المتقدة الحارة على شيء مرهف وهزيل، بل قوة حياتهم ليست مشوهة كما هو الحال في كل الشمائل التي تنشأ فحسب من خير الطبيعة ذاتها دون توجيه للمهارة: وإذا لم يروض عاجلًا فإن العناصر المناسبة للشجاعة يألفها التهور والطيش.

١٥ – ٣ «لكن أليس من رذائل معتدلة –مثل الشفقة والحب والكبح المعتدل[١٧٤]– مرتبطة بعقول لطيفة؟». نعم، وسوف أبرهن لك أن الموهبة الطبيعية الخيرة غالبًا لها شمائل رديئة، وحقيقة أنها أعراض لطبيعة فضلى لا يعني أنها ليست رذائل.

١٥ – ٤ ومع هذا فإن كل هذه الأمم تجعلها ضراوتها حرة مثل الأُسد والثعالب، وهم عاجزون عن أن يكونوا قادة لأنهم عبيد؛ لأن قوتهم ليست طبيعة بشرية بل طبيعة شرسة وصعبة المراس: حيث لا أحد بمقدوره أن يحكم ما لا يمكن حكمه[١٧٥].

١٥ – ٥ وهذا هو السبب في أن معظم هذه الأمم تتمتع بمناخ الإمبراطوريات المعتدل: أولئك الذين ينظرون إلى قشعريرة الشمال بأنها 'طبيعة غير قابلة للضبط' كما يقول الشاعر[١٧٦] "مثل مناخهم بالضبط".

١٦ – ١ وقيل " إن الحيوانات لديها غضب أكثر من أعظم النبلاء"، من الخطأ أن تستعمل مثالًا للبشر لتلك الحيوانات التي لها دافع محل العقل: بينما البشر لهم عقل محل الدافع، وحتى نفس الدافع لا ينفع الحيوانات كلها: فالغيظ ينفع الأُسد، وهلع الخوف يفيد الظبي، والانقضاض يعين الصقر، والطيران يفيد الحمامة.

١٦ – ٢ وليس صوابًا أن أفضل الحيوانات هي التي عرضة للغضب: وماذا

عن هذا؟ إنني أرى أن الحيوانات المفترسة أشد غضبًا، وأثني على هوادة الثيران وامتثال الخيول للقيود. ولماذا تحيل الإنسان لمثل هذه الأمثلة العقيمة في حين لديك عالم ورب والإنسان بمفرده من بين كل الحيوانات مَن يفهمهما، وهو فحسب مَن قد يحاكيهما[١٧٧].

١٦ – ٣ وقيل أيضًا: «إن المغتاظين هم أكثر صراحة من الجميع» نعم، مقارنة مع المخادعين والمحتالين: إنهم يُظهرون صراحة ويتصرفون دون تمويه، ومع ذلك أقول إنهم ليسوا 'صرحاء' بل 'غافلين': وهذا الاسم نمنحه للحماقة والمفرطين والمبذرين وجميع الرذائل التي تفتقر إلى الكياسة.

١٧ – ١ وما يزيد عن هذا: «أن الخطيب عندما يغضب يكون في حالة فضلى»[١٧٨]. لا، لأنه عندما يتصرف بغضب: فإنه يُمثل ليحرك جمهوره، ولذا فهم ليسوا غاضبين عند خطابتهم بل يفتعلون الغضب، وكذلك علينا أن نحرك عقول الناس وفقًا لإرادتنا أمام لجنة القضاة والجمعية العامة، فنصنع عرضًا للغضب أو الخوف أو الشفقة لنغرس هذه المشاعر في الآخرين، وغالبًا ما تحقق الانفعالات المتصنعة ما لا تقدر الانفعالات الحقة عليه.

١٧ – ٢ وقيل أيضًا: «إن العقل الذي يعجز عن الغضب يفتقر إلى الطاقة»، هذا حقًّا إن لم يكن به شيءٌ أقوى من الغضب، ولا يجب على المرء أن يكون قاطع طريق ولا فريسة له ولا ينكب للشفقة ولا القسوة: فهناك عقولٌ لينة وأخرى صلبة، وعلى الحكيم أن يكون متوازنًا، ويُظهر القوة لا الغضب للفعل الشجاع غير المألوف.

١٨ – ١ وبما أننا قد تناولنا الأسئلة التي يثيرها موضوع الغضب، فدعنا ننتقل إلى علاجاته، وأراها في غايتين أساسيتين: وهي ألا نقع في الغضب، وألا نخطأ عند الغضب[١٧٩]، كما نتعهد أجسادنا ببعض الوصفات متطلعين

إلى الحفاظ على الصحة وبعضها لاستعادتها، ولذا علينا أن نُبقي على الغضب من طريق ونكبحه من طريق آخر[١٨٠]، وبهذا يمكننا تحاشي الغضب، وسوف أُقدم بعض الوصفات التي تتعلق بطرائق حياتنا ككل: ووزعتها بين فترة تربية الأطفال والفترة التي تليها.

١٨ – ٢ حيث تتطلب تربية الطفل اهتمامًا أكبر وسوف تحقق عائدًا أعظم؛ لأنه من السهل أن تغرس نظامًا أفضل في العقول وهي لا تزال لينة، ومن الصعب أن نستأصل الرذائل التي نمت معنا.

١٩ – ١ والعقد المتقد بطبيعته أكثر عرضة للغضب، وهناك أربعة عناصر – النار والماء والهواء والتراب- بخصائصها المتطابقة – الحرارة والبرودة والجفاف والرطوبة[١٨١]. ووفقًا لهذا ينتج من مزج العناصر اختلاف الأماكن والمخلوقات والهيئات والعادات، وتميل الطبائع الفطرية للمخلوقات أكثر في اتجاه بعينه متناسبًا مع القسوة الأكبر التي يوفرها إمداد عنصر بعينه. وهكذا يمكن أن نطلق على بعض المناطق أنها 'رطبة' و'جافة' و'حارة' و'باردة'.

١٩ – ٢ والتمايزات نفسها صالحة للحيوانات والبشر: وتُحدث فرقًا في مقدار الرطوبة والحرارة داخل كل فرد، والعنصر الذي يسود فيه سوف يُحدد سلوكياته المميزة، وطبيعة العقول المتقدة تجعل الناس عرضة للغضب؛ لأن النار نشطة وعنيفة، والخليط الذي تسود فيه البرودة يجعلها متبلدة؛ لأن البرودة خاملة وقارصة.

١٩ – ٣ وتبعًا لهذا بعض من شيعتنا قالوا إن الغضب هياج في الصدر عن طريق غليان في الدم حول القلب[١٨٢]. وقد تعينت هذه المنطقة للغضب؛ لأنها أدفأ مكان في الجسم.

١٩ - ٤ وينمو غضب مَن تسيطر عليهم الرطوبة تدريجيًّا؛ لأنهم لا يملكون مدًّا فعليًّا للدفء الذي يمكن أن يُكتسب بالحركة، ولهذا السبب غضب الأطفال والمرأة أشد حدة من التفجع، وتافه في بدايته إلى حد ما، ومراحل الحياة الجافة التي فيها غضب عنيفة وقوية ولكن لا يزيد: حيث لا ينمو لأن البرودة تتبع الحرارة التي ترتبط بالانطفاء، فالعجائز متذمرون ومعقدون مثل المرضى والمتماثلين للشفاء والذين استنزفت حرارتهم بالإعياء أو الفصد.

١٩ - ٥ والذين ينهكون من العطش والجوع في الموقف نفسه، والذين تفتقر أجسادهم إلى الدم الكافي وهم ضعفاء من سوء التغذية، ويأجج الخمر نوبات الغضب لأنه يُزيد الحرارة وقد يصل بعض السكارى للغليان أو قد يُصاب فيه بعض الناس وفقًا لطبيعة المرء، ولهذ السبب بالتحديد تكون الشقراوات وذوو البشرة المتوردة أكثر عرضة للغضب. ومن الطبيعي أن يكتسوا باللون الذي يكتسبه الآخرون عندما يغضبون(١٨٣)؛ لأن دمهم يُستثار ويتحرك بسهولة.

٢٠ - ١ وكما أن طبيعة بعض الناس تميل للغضب، فإن عوامل أخرى كثيرة تظهر يمكن أن يكون لها التأثير نفسه، وقد ينقاد البعض لهذا الحال بسبب المرض والإصابة الجسدية، وآخرون بالكدح أو تمديد فترات عدم النوم واضطراب الليالي ومشاعر التوق والحب(١٨٤)، وأي شيء يضر الجسد والعقل يُمرض القدرة على التفكير، ويجعله يُقبل على الشكوى.

٢٠ - ٢ ولكن كل هذه العوامل هي علل أولى: والنفوذ الأكبر يُنسب للعادة حين تكون مضرة- التي تُغذي الرذائل، ومن الصعب أن تتحول الطبيعة بمجرد مزج هؤلاء القادمين في العالم، وتغييرها ليس متاحًا لنا، ومن الأنفع أن نعرف أنه ينبغي حفظ الطبائع المتقدة من الخمر، التي يرى

أفلاطون وجوب تحريمها على الأطفال، مستندًا في تحريمها على أساس أن النار لا تُستثار بالنار[١٨٥]: ولا ينبغي حتى ملء بطونهم بالطعام: فتتورم أجسادهم وتتضخم عقولهم بجانب أجسادهم.

٢٠ – ٣ فالعمل المضني يمنحهم مرانًا، ولكن دون أن يستنفدهم: والغاية هي تقليل حماسهم وليس استهلاكه، وترك حماسهم المفرط ينفجر غليانه، والألعاب أيضًا نافعة، فقدر معتدلٌ من المتعة يريح عقولهم ويُبقيهم في اتزان.

٢٠ – ٤ وهذه الطبائع الرطبة والجافة والباردة ليست عرضة للغضب[١٨٦]. وعليك أن تحترس من الرذائل المفعمة الحيوية؛ لأنها مفزعة وشاكسة ويائسة ومريبة: وهذه الطباع يجب أن تهدأ وتدلل وتُوقظ لسعادة. وبما أن بعض العلاجات يجب أن تستعمل مضادة للغضب وبعضها الآخر ضد الكآبة- وليست العلاجات مختلفة فحسب، بل متعارضة تمامًا- وسوف نحاول أن نواجه الشعور المهيمن.

٢١ – ١ وأشدد على الفائدة العظيمة المستمدة من تربية الأطفال بطريقة صحيحة منذ بدايتهم، ومع ذلك من الصعب أن نرشدهم ونحن نحاول تغذيتهم بالغضب أو تقويض قدراتهم الطبيعية.

٢١ – ٢ إن الأمر يتطلب مراقبة دقيقة؛ لأن الشيء الذي تحاول تشجيعة والمرء الذي تحاول قمعه كلاهما يُغذى بأشياء متشابهة، والأشياء المشابهة تخدع بسهولة حتى المراقب اليقظ.

٢١ – ٣ فالحرية تنمي الروح والمذلة تُعجزها، والروح تبتهج حين تثنيها فتبني احتمالًا حسنًا يُرضيها- ولكن العجرفة والغضب لهما المصدر نفسه، وبالتالي علينا أن نرشد باعتدال مستخدمين القيود والوخز.

٢١ - ٤ ودع روح الطفل لا تعاني شيئًا بائسًا، لا شيء يستحق أن تكون له عبدًا، وانظر إنه لا يحتاج إلى السؤال والتملق - وانظر ألا يشق طريقه بمثل هذه الأفعال. وينبغي أن يُمنح ما يريده لمصلحته ولسلوكه الأولى وللسلوك الحسن الواعد للمستقبل.

٢١ - ٥ وعندما يتنافس مع أقرانه لا ندعه يجهد ولا يغضب، وينبغي أن نبذل جهدًا لنضمن أنه يتنافس بانتظام مع أصدقائه، حتى يعتاد الرغبة في الفوز وليس إيذاء الآخر، وعندما يعلو على القمة ويفعل ما يستحق الثناء ندعه يبتهج ولا يختال: فاللعب ينجح بالغبطة والتي بدورها ترفع الرأس وتُعلي الرأي.

٢١ - ٦ وسوف نمنحهم بعضًا من الاسترخاء ولن نسمح لهم أن يغطوا في كسل وخمول، ونحفظ لهم وسائل الترفيه، ولا شيء يجعل الناس أكثر ميلًا للغضب من أن يتربوا في اللين والكدر، ولهذا السبب إذا كان الطفل وحيدًا كان مدللًا و ومنح حرية أكبر(١٨٧)، وفسد عقله. وإن المرء الذي لم يُقَلْ له 'لا' مطلقًا ومسحت أمه المتلهفة دموعه وتصفح له في قوله(١٨٨)، فإن هذا المرء لن يقاوم إهانة.

٢١ - ٧ ويقينًا أنك تدرك أنه كلما عظمت ضربة الحظ الحسن زاد الغضب المصاحب لها، وهذا جلي في حال الأثرياء والنبلاء والولاة: فكل شيء تافه وفارغ في بنيته الذهنية يتخذ جناحًا عندما يهفه النسيم من خلفه، والرخاء يُغذى الغضب عندما يحيط حشد إمعة برجل متغطرس، ويهمسون في إذنه "حقًّا، هل سيحدث معك؟ لا تمنح بسمو قدرك الفياض، ولا تحط من قدرك"، وأشياء أخرى قاومتها العقول السليمة بثبوت قدم بالكاد.

٢١ - ٨ ويجب إبعاد الطفل عن الإطراء: دعه يسمع الحقيقة. ودعه يشعر

بالخوف[١٨٩]، ويكون محترمًا فيقف أمام شيوخه، ودعه لا يحصل على ما يريد بالغضب، فما يرفضه الطفل لبكائه ينبغي أن يُعطى له عندما يهدأ، وينبغي أن تكون ثروة أبيه أمامه ليراها ولا يستعملها، ودعه يؤنب نفسه لنقائصه.

٢١ – ٩ امنح الأطفال معلمين هادئين وحضورًا يعينهم، في أي شيء ناشئ ولين يكرس ذاته للأشياء القريبة ليده وينمو ليشبهها: فشخصية الممرضة والمرافقة تنعكس في شخصيتهم عندما يبلغون.

٢١ – ١٠ عندما تربى الطفل في بيت أفلاطون[١٩٠] وعاد إلى والديه، ورأى أباه يصرخ، قال: «لم أرَ هذا الصراخ في بيت أفلاطون»، وليس لديَّ شك أنه كان يقلد والده أكثر من أفلاطون.

٢١ – ١١ وفوق هذا كله، انظر إلى طعامه أن يكون بسيطًا، وملبسه غير متكلف، ونمط حياته مثل أقرانه، والطفل الذي تجعله ندًّا لكثيرين من البداية لن يغضب حين تقارنه بشخص ما.

٢٢ – ١ وهذه التعليقات تتعلق بأطفالنا، أما بالنسبة لنا وأحداث ميلادنا وتربيتنا، فلم يكن من فرصة للخطأ وتحسينه: وهذا ما سنضعه في الاعتبار فيما هو آتٍ.

٢٢ – ٢ وبناء عليه علينا أن نكافح العلل الأولى للانفعالات، وعلة الغضب هي الاعتقاد بأن أحدًا قد أخطأ[١٩١] ولا ينبغي أن يكون جديرًا بالثقة. ولا ينبغي للمرء ألا يقبل مباشرة حتى ما هو واضح وجلي؛ لأن بعض الأشياء تبدو كاذبة وتشبه الحقيقة، وعلى المرء دومًا أن يأخذ وقته الكافي: فمرور الزمن يُجلي الحقيقة[١٩٢].

٢٢ – ٣ ولا تُقرض أذنيك للمتهمين بسهولة، إنه عيب في الطبيعة البشرية

معروف لنا جيدًا ومن سبيل عدم الثقة، وهو أن يُسرنا تصديق ما لا نريد سماعه، ويتنامى غضبنا قبل أن نحكم.

٢٢ - ٤ وماذا عن حقيقة أننا لا تحركنا الاتهامات فحسب بل الشكوك، وأننا نغضب من الأبرياء؛ لأننا وضعنا التفسير الأسوأ على شخص آخر ينظر ويضحك؟ على المرء أن يلتمس حال غياب الطرف الآخر المضاد لمصلحتنا ويُبقي الغضب معلقًا، فلا يزال بالمقدور فرض العقوبة المؤجلة، ولكن العقوبة المفروضة لا يمكن التراجع عنها.

٢٣ - ١ وهناك قصة مشهورة عن الطاغية الذي قُبض عليه قبل أن يُنجز مهمته[١٩٣] وعذبه هيبياس *Hippias* ليعترف على رفقائه الذين أطلق عليهم أصدقاء الطاغية الذين يقفون حوله، وعُرف أنهم كانوا ملتزمين بسعادة الطاغية. وبعد أن أمر الطاغية بقتلهم واحدًا تلو الآخر باسمه، سأل مَن الذي بقي، قال الرجل: 'أنت، فلم يَبْقَ أحد آخر ينظر إليك بولع'، فقد أوعز الغضب للطاغية أن يعير الطاغية القاتل يدًا، وقتل وصيه على العرش بسيفه.

٢٣ - ٢ وكم كان الإسكندر[١٩٤] متحمسًا للغاية! بعد أن قرأ رسالة أمه تحذره من أن يحترس من سم الطبيب فيليبوس، وأخذ الشراب الذي قدمه له، وسكبه وهو يرتعد: وكان عليه أن يثق في صديقه أكثر من نفسه، كان جديرًا بصديقه أن يكون بريئًا، وجديرًا به أن يقيم براءته.

٢٣ - ٣ إنني أثني على بلوغ أكثر من هذا في الإسكندر؛ لأن الكل يقع فريسة للغضب[١٩٥]، وقد يزيد ضبط النفس فيما هو غير مألوف عند الملوك عندما يزيد ثناؤه.

٢٣ - ٤ وقد فعل يوليوس قيصر هذا أيضًا في تعامله مع انتصاره في الحرب الأهلية بطريقة رحيمة، حين أوقف رسائل مرسلة إلى جنايوس بومبي من أناس

يبدو أنهم محايدون أو على الطرف النقيض فأحرقها[١٩٦]، وقد اعتاد أن يكون معتدلًا في غضبه[١٩٧]، إنه فضل مع ذلك عجزه عن الغضب، واعتبر أعظم أنواع الرضى هو العفو، لا أن يعرف ما اقترفه كل إنسان.

٢٤ – ١ وموطن الخسران في سرعة التصديق، ولا ينبغي أن تقرضها أذنك في الغالب، فقد تخدع في بعض الأمور الفضلى أكثر مما ترتاب، وعليك أن تستأصل الشكوك والتخمينات بالكلية وهي أعظم منغصات الغضب: مثل «هذا الرجل لم يحيني بحرارة، وهذا الرجل يولي وجهه عن قبلاتي، وهذا الرجل يقطع حواري معه بسرعة، وهذا الرجل لم يدعني للعشاء، وهذا الرجل لا يبدي لي نظرة ود»[١٩٨].

٢٤ – ٢ وسوف تجد الشكوكُ دليلًا يدعمها، والطرافة وحكم اللطف مطلوبان، ودعنا لا نأمل ما يحدق في وجوهنا وما يُقبض عليه متلبسًا بالجريمة، ودعونا نوبخ سرعة تصديقنا حينما يتضح أن شكوكنا فارغة؛ لأن هذا النوع من التوبيخ سوف يجعلنا نبطئ الاعتقاد بمسألة العادة.

٢٥ – ١ وقد يتبع هذا أن المسائل التافهة والهينة لن تغضبنا، مثل أمور العبد البطيء، والماء حار للشراب، والفراش غير ممهد، والمائدة غير منظمة: فالغضب من مثل هذه الأشياء جنون، فالمرء الذي ترعده هفة النسيم ضعيف ومريض، والأعين التي تؤذيها لمعة الثوب الأبيض ليست سليمة، والمرء الذي يشعر بالألم من رؤية كد رجل آخر أوهنته الرفاهية.

٢٥ – ٢ ويقولون إن مينديريدس *Mindyrides* من مدينة إسبراطتيس *Sybarites* اشتكى بأنه ينزعج عندما يرى امرأً يحفر ويرفع معوله للأعلى ومنعه هذا أن يعمل وهو يراه. واشتكى الرجل نفسه أنه يشعر بالأسى وهو يستلقي على بتلات الورد التي قد تلوت[١٩٩].

٢٥ – ٣ وعندما تُفسد المتع العقل والجسم في آن، لا شيء يمكن احتماله، ليس لصعوبة الأمور بل لأن المرء الذي يواجهها لين، فلماذا سعال امرئٍ أو عطسه ينقل لك النوبة، وكذلك نش ذبابة سهوًا أو إقدام كلب نحوك أو انزلاق مفتاح من يد عبد مهمل؟

٢٥ – ٤ وهل يتحمل المرء الذي تأذى سمعه من جر مقعد مفاسد الحياة العامة برباطة جأش أو اللعنات التي تنهمر عليه في الجمعية أو مجلس الشيوخ؟ وهل المرء الذي يغضب من العبد الذي أساء في عمل ذوبان الثلج[٢٠٠] يتحمل الجوع والعطش في رحلة صيف؟ ولهذا السبب أقول: لا شيء يغذي الغضب أكثر من الرفاهية الخارجة عن السيطرة ويعجز الحرمان منها: حيث يجب أن يُعامل العقل بقسوة، حيث إنه لا يشعر إلا باللطمة القوية فحسب.

٢٦ – ١ إننا نغضب من الذين لا يوقعوننا في خطأ والذين يوقعوننا كذلك[٢٠١].

٢٦ – ٢ فى المقولة السابقة موضوعات بعينها ساكنة: غالبًا نرفض كتابًا؛ لأن كتابته صغيرة وممزعة إلى أجزاء؛ لأن نسخته سيئة. أو نمزق الملابس لأنها مثيرة للاستياء، كم كان هذا غباءً، أن نغضب من أشياء لا تستحق غضبنا[٢٠٢]!

٢٦ – ٣ «وبالطبع الناس الذين يصنعونهم هم الذين يسيئون لنا»، في المقام الأول غالبًا ما نغضب قبل أن نعي هذا التمييز، وفي المقام الثاني ربما يقدم الحرفيون ذواتهم أعذارًا معقولة: حيث إن المرء ليس بمقدوره أن يفعل أفضل مما فعل، ولم يكن غايته إهانتك؛ لأنه لم يتعلم بشكل أفضل، والمرء الآخر لم يفعل ما فعله بغية الإساءة إليك، وهل من جنون أعظم من أن تنفس كدرك ضد الأشياء عندما يكون الناس هدفك الفعلي؟

٢٦ – ٤ وما يزيد عن ذلك أن تغضب من أشياء تفتقر إلى الروح، وهو أن تغضب من البهائم البكماء، وهي لا توقعنا في خطأ لأنها مسلوبة الإرادة: حيث لا يوجد خطأ ما لم يصدر من قصد[٢٠٣]، فالسيف والحجر يأذياننا، ولكن لا يجعلاننا نخطئ.

٢٦ – ٥ ومن ثم يقع بعض الناس في الشكوى عندما تطيع الخيول نفسها خيالًا وترفض آخر- كما لو كانت بعض الأشياء تسترضي بعض الناس عن عمد، ولا مكان لعادة المدرب ومهارته.

٢٦ – ٦ وأكثر من ذلك من الغباء أن تغضب من هذه المخلوقات، وهو أن تغضب من الأطفال والذين لا يتجاوز تفكيرهم عقل الأطفال[٢٠٤]. وفي الأعين قاضٍ عادل، فأي خطأ من هذا النوع من هؤلاء الناس يمكن دفعه بعذر عدم التفكير لا البراءة؟!

٢٧ – ١ وهناك أشياء بعينها لا تضرنا، ولها قوة النفع والفائدة مثل الأرباب الخالدة الذين لا يرغبون ولا يكونون عائقًا؛ لأن طبيعتهم لطيفة وهادئة، وهم يمحون الخطايا من فعل الخطأ ذاته.

٢٧ – ٢ ووفقًا لهذا فإن المجانين والذين يجهلون الحقيقة هم مَن يحملون الأرباب وحشية البحر والأمطار العاصفة والشتاء القارص الجامح، ولكن الحقيقة أن هذه الظواهر لا تضرنا -بل تسدي لنا الخير- بل غايتها نحن. فليس في حسابنا أن العالم يتمتع بدورة الشتاء والصيف: وهذه الأشياء تتبع قوانينها التي تنفذ الغاية الإلهية[٢٠٥]. إننا نعتد كثيرًا بأنفسنا إذا تخيلنا أننا جديرون بهذه الهزات العظيمة. ولا تحدث هذه الأشياء بغية تخطيئنا- بل العكس هو الصحيح- بل إن هذه الأشياء تحدث لخيرنا.

٢٧ – ٣ لقد قلت إن بعض الأشياء ليس بمقدورها ضررنا وبعضها لا يرغب ضررنا، وتستحسن المقولة الأخيرة الولاة والقضاة والمعلمون والوالدان، الذين نقبل لومهم على أنه علاج مثل الجراحة والصيام وأشياء أخرى تسبب لن الألم من أجل خيرنا.

٢٧ – ٤ ولنفرض أننا عُوقبنا: فينبغي ألا نفكر فيما نعانيه بل فيما فعلناه، وعلينا أن نُعمل النظر في طريقة حياتنا، وإن أردنا أن نقول لأنفسنا الحقيقة، سوف نحكم بأن ما نزل علينا أقل ما نستحق.

٢٨ – ١ وإن أردنا أن نكون قضاة عدل في كل الأمور، دعنا نقنع أنفسنا بأن لا أحد منا بلا خطيئة[٢٠٦]، وأصل النقمة الأعظم أن تقول 'أنا دون خطيئة' أو 'لم أفعلْ شيئًا'، لا، بالأحرى أنت لا تعترف بشيء. إننا نمتعض حين نوبخ بكلمة لوم أو نكبح بقيود ونفعل في اللحظة نفسها الخطأ بإضافة الكبر والتحدي لأفعالنا الرديئة.

٢٨ – ٢ ومَن ذا الذي يدعي بأنه بريء أمام كل القوانين؟ حتى لو كان كذلك، فما البراءة المقننة التي تعد 'حسنة قانونًا'، فكم تمتد قاعدة الأفعال الملائمة باتساعها أكثر من حكم القانون[٢٠٧]! وكم يتطلب الإخلاص والشعور الإنسانى والكرم والعدالة وحسن النية تلك الأشياء التي لا تحددها مناضد القانون[٢٠٨]!

٢٨ – ٣ ولكن لا يمكننا حتى أن نمثل أنفسنا لترضى بهذا التعريف الضيق للغاية للبراءة: فبعض الأشياء قد قمنا بها وأخرى قد خططنا لها، وبعضها تمنيناه وأخرى لا نزال ندعمه، ونحن بريئون في بعض الحالات؛ لأننا لم نحصل على طريقنا.

٢٨ – ٤ ومع وضع هذا التفكير في الاعتبار، عامل المجرمين بإنصاف وانتبه لمن

يوبخوننا، ولا تغضب على الأقل من الخير (فمَن الذي ينجو إذا غضبنا حتى من الخير)، ويقينًا لا تغضب من الأرباب؛ فهم لا يخطئون، وهذا قانون فنائنا الذي نعانيه حين يأتي الشقاء لطريقنا. «ولكن الأمراض والآلام تحدق بنا»، دون أدنى شك سنموت يوم ما؛ لأن مكان المأوى البائس هو مآلنا.

٢٨ – ٥ وافترض أنك قلت هذا لشخص ما قد أساء إليك، وانظر إن كنت فعلته أنت أولًا، وانظر كم انتقادك، واشدد على هذه النقطة: دعنا نفكر أن البعض لا يخطؤننا، بل يرجعون لأحدهم، فالبعض يفعل لمصلحتنا، وآخرون بإكراه وآخرون بجهل. ودعونا نفكر أيضًا حتى في الذين يتصرفون بطيب خاصر ونعرف أنهم لم يقترفوا الخطأ ذاته بهدف تخطيئنا: سواء انزلق المرء في بهجة لطيفة أم فعل ما فعله بغرض إغاظتنا، بل بسبب أنه لم يتمكن من تحقيق غايته دون إخراجنا من الطريق(٢٠٩)، وغالبًا تمنح المداهنة الإهانة في محاولة جذبك.

٢٨ – ٦ ومَن منا يتذكر عدد المرات التي شُك فيه على نحو خاطئ، وكم من أفعاله الملائمة التي لاقت سوء حظ على أنها أخطاء، وكم عدد الناس الذين بعد أن اعتاد كرههم قد استطاع أن يتجنب غضبهم، ولو قال لنفسه على الأقل كلما أُهين: « أنا نفسي قد فعلت هذا الخطأ أيضًا».

٢٨ – ٧ ولكن أين تجد هذا القاضي العدل؟ فالرجل نفسه الذي يشتهي زوجة رجل آخر ويفكر أنها ذاتها سبب كافٍ لحبها لا ترغب زوجته النظر إليه. والرجل الذي يحمل مطالبه المتعسفة على حسن سجية رجل آخر كفر بنفسه، والرجل الذي يلاحق الكذبة هو نفسه حانث لليمين، والرجل الذي يأتي بتهم باطلة ينزعج بشدة لكونه هو نفسه متهمًا، والرجل الذي لا يرغب أن يُغار على عفة عبيده الفقراء ماجن مع نفسه.

٢٨ – ٨ إننا نرى رذائل الآخرين أمامنا بالتمام ونحمل رذائلنا على ظهورنا[٢١٠]، وقد يحدث أن يستنكر الأب المآدب الموضوعة لابنه وهو أسوأ من ابنه، والرجل الذي لا ينكر شيئًا لشهوته للرفاهية لا يصفح عن شيءٍ لرجل آخر، والطاغية يغضب من القاتل، والرجل غير التقي يعاقب السارقين. وهناك قسم واسع للإنسانية لا يغضب من خطايا فعلت بل من الخاطئين، وسوف نضبط النفس إذا نظرنا إلى أنفسنا وتسألنا: «يقينًا لم يحدث، إنني لم أفعل شيئًا مثل هذا، أليس كذلك؟ ويقينًا أنني قد أضل بالطريقة نفسها، أليس كذلك؟ وهل من مصلحتي أن أستنكر هذا السلوك؟».

٢٩ – ١ إن أعظم شفاء للغضب هو التأخير[٢١١]، فاطلبه في البداية لا لتنسى بل لتتأن: فهجماته الأولى هي التي تحدث الضرر، ولو انتظرته سوف يتراجع، ولا تحاول اقتلاعه دفعة واحدة: وسوف تتغلب عليه كليةً وأنت تسحبه رويدًا رويدًا.

٢٩ – ٢ وبعض الأشياء تبلغنا بإهانتنا، وبعضها الآخر نسمعه بأنفسنا ونراه، ولا ينبغي أن نصدق بعجلٍ القصص التي تقال لنا: فكثير من الناس لا يخبر الحقيقة؛ لأنهم يريدون الخداع، وكثير منهم قد يخادع، فأحدهم يروي حكاية تجريم ليتزلف نفسه، ويخبر بالزور عن الإثم، وهكذا قد يرى أن اقتراف هذا الأثم مؤلمٌ، وهناك صنف خبيث يود تقطيع أوصال الصداقة، وهناك أيضًا صنف[٢١٢] يتوق إلى التسلية وهو يشاهد من مسافة آمنة صراع مَن ينافسون بعضهم بعض.

٢٩ – ٣ وإن كنت ستقضي في قضية تنطوي على قدر من التفاهة[٢١٣]، لا تعتقد أن الأمر قد يثبت دون شاهد، ولن يُدلي الشاهد بشيء دون حلف اليمين، وسوف تمنح كل جانب فرصة للنقاش، وتسمح بالوقت، ولا تعقد جلسة واحدة للاستماع؛ لأن الحقيقة برمتها تسطع كلما تعاملت

بها مرات عدة، فهل تدين المصفوع؟ وهل تغضب قبل أن تسمع من جانبه وقبل أن تستجوبه وقبل أن تتيح له فرصة لتعرف تهمته أو الاتهام؟ هل سمعت بالفعل ما قاله كلا الجانبين؟

٢٩ – ٤ والرجل الحق الذي يُقدم لك القصة التي قد يتخلى عنها إذا أكره على توكيدها، وهو يقول: «ليس من سبب لتدعوني كشاهد، ولو فعلت سوف أنكرها، ولو أصررت لن أقول لك شيئًا بعد ذلك»، وفي الوقت نفسه يُثير مشكلة وينسحب الغبار الناتج عنها، أي امرئٍ يرغب في الحديث إليك في السر فحسب مثل مَن يصمت: وهل من ظلم أعظم من أن تُصدق حكاية تُسرد سرًّا وتغضب لأن الكل يراها؟

٣٠ – ١ بعض الأشياء نشاهدها لأنفسنا: وفي هذه الحالات نستفسر عن كثب في قصد ونية مَن ينقلها: فإن كان طفلًا: تحقق من عمره، فإنه لا يعرف ما إذا كان يفعل خطأ. فإن كان أبًا: إن كان معينًا في الماضي فقد يحق له حتى الخطأ أو ربما هذا حقًّا استحقاقه الذي يُهيننا(٢١٤). وإن كانت امرأة: فهي تقترف خطأ. إنه يتصرف بموجب أوامر: ما الذي يُغضب الرجل عندم يكون الإكراه هو السبب؟ هو أنه يُؤذى: فمعاناة ما فعلته سلفًا لا يعتد به على أنه خطأ. وإن كان قاضيًا: ينبغي أن تثق في رأيه أكثر من ثقتك بنفسك. وإن كان ملكًا: إذا عاقبك لذنب استسلم للعدالة، وإن عاقبك وكنت بريئًا استسلم للقدر.

٣٠ – ٢ وإن كان حيونًا أبكمَ أو من قبيل هذا لا يجدر بك أن تغضب: إنه مرض أو كارثة: وسوف يمر عليك خفيفًا إذا تحملت. وإن كان ربًّا: فتضييع وقتك في الغضب منه لا يقل عن صلاتك من أجل أن يغضب من شخص آخر. إن الشخص الذي يرتكب الخطأ امرؤٌ صالح: لا أصدق هذا. إنه طالح: لا تتفاجأ. إنه يدفع لآخر العقوبة التي يدين بها لك، وهو يعاقب

نفسه بالفعل بارتكابه الخطأ[٢١٥].

٣١ – ١ وكما قلت هناك[٢١٦] حالان يثران الغضب: أولهما إن كان لدينا انطباع بأننا ظلمنا– وقد ناقشت هذا بما فيه الكفاية–، ثانيهما إذا فعلنا خطأ ظلمًا – وهذا ما يجب معالجته الآن[٢١٧].

٣١ – ٢ الناس يحكمون على بعض الأشياء ظلمًا على أساس أنهم لا ينبغي أن يعانوها، وبعضها على أساس أنهم قد لا يتوقعونها[٢١٨]، ولأننا نعتقد بأنها أشياء غير ملائمة فهي غير متوقعة حيث إنها أشياء تحدث مناقضة لما نأمله ونتوقعه سببًا لقلق أعظم: ولهذا السبب أكثر الأشياء تفاهة في ترتيباتنا المنزلية تمنح الإهانة، وإلا لماذا نُسمي إهمال أصدقائنا 'خطأ'؟!

٣١ – ٣ وقيل: «لماذا نفعل أخطاء أعدائنا التي تزعجنا؟»؛ لأننا لا نتوقع هذه الأخطاء أو أخطاء بمثل هذا الحجم، هذا أثر لعزة النفس المفرط: إننا نقضي بما يروق لنا حتى بأعدائنا! كل منا يبطنه عقل سلطان يرغب في كسب حرية كاملة للفعل ولا يرغب أن تُستعمل ضده.

٣١ – ٤ وتبعًا لذلك سواء أكان الجهل أم التكبر، فكلاهما يجعلنا نميل للغضب، وكيف يُستغرب أن تصدر الأفعال الرديئة من أناس سيئين؟ وكيف ستكون الرواية إن كانت من عدو يضر وصديق يُهين وابن ينزلق وعبد يُخطئ؟ لقد اعتاد فابيوس *Fabius* أن يقول 'لم أحسب حسابًا' وكان هذا عذرًا مخجلًا للقائد، وأعتقد أنه عذرٌ مخجلٌ للبشر[٢١٩]، فاحسب وكن مراقبًا لكل شيء: فقد يثبت شيءٌ فظٌّ حتى في الصفة الحسنة.

٣١ – ٥ وطبيعة البشر تثمر عقولًا غادرة وناكرة وشبقة وعاقة[٢٢٠]: فحين تُصيغ حكمًا عن صفة امرئ بعينه، فكرْ في صفة البشر عمومًا، وإن شعرت بفرحة عظيمة فسوف يدركك خوف أعظم، وحيثما تفكر أن الكل على

ما يرام فمصادر ضرر المستقبل راسخة مثل اضطجاع القانون. فتحسب أن هناك شيئًا ما دومًا سوف يشينك: فليس من موجه دفة ينشر أشرعته كلها ويرخيها ولا يُبقي في يده البكرة ليلمها فيها.

٣١ – ٦ تأمل ما قلته عاليه[٢٢١]، فإن سلطة الضرر منفرة وكريهة ومستغربة على البشر، فعطف البهائم المتوحشة لطيفٌ، وانظر إلى طريقة الأفيال وهي تقدم رقابها للمقرن، والثيران تستدير ظهورها لتفلت من قفز الصبيان والنساء[٢٢٢]، والثعابين تسعى بيننا وتهرب منا حتى لا تضرنا، والدببة والأُسد كحيوانات منزلية تقدم خطمها الوديع لتداعبها، فالحيوانات البرية متوددة لسيدها: ومن المخجل أن تقارن صفة البشر بالبهائم.

٣١ – ٧ إن الضرر الذي لا يُوصف هو أن تضر الوطن، ومن الضرر الذي لا يوصف أيضًا أن تضر بمواطن آخر لأنه جزء من الوطن- فالأجزاء مقدسة إذا كان الكل جديرًا بتعبدنا. ومن الضرر الذي لا يوصف هو أن تضر بالإنسان وهو رفيق مواطنتك في المدينة الكونية *cosmopolis*[٢٢٣] فماذا لو رغبت الأيدي في أن تضر القدمين والعينين واليدين؟ وبما أن أطرافنا كلها في تناغم لأن من مصلحة الكل أن تُصان أجزاء المرء، وكذلك يحفظ البشر كل منهم؛ لأنهم ولدوا ليشكلوا اتحادًا اجتماعيًّا، ولا يسلم المجتمع إلا بحماية ود أجزائه[٢٢٤].

٣١ – ٨ وإن لم نقضِ على الأفاعي والهوام وأي مخلوقات أخرى تضر بالعض أو الضرب، لاستطعنا ترويضها للمستقبل، أو لرأيناها لا تعرضنا والآخرين للخطر، ومن الأولى ألا نضر إنسانًا لأنه أخطأ بل نحفظه من عمل الخطأ، ولا نطبق العقاب أبدًا على فكر الماضي بل بعين المستقبل[٢٢٥]، فأفعال العقاب من الحيطة[٢٢٦] وليس من الغضب، فلو أننا عاقبنا كل امرئٍ لطبيعة مشوهة وخبيثة، فلن نعفي أحدًا.

٣٢ – ١ «ولكن الغضب ينطوي على بعض المتعة: فمن الحسن أن ترد الألم للألم»، ليس على الأقل: رغم أن الإحسان يساورهم فإن رد الشيء النبيل لشخص حسن يتحول مع آخر، وليس من النبالة في شيء أن ترد الخطأ بخطأ مثله، وفي مقام الإحسان من المخجل أن تكون متجاوزًا ولكن التجاوز مخجلٌ في هذا الحال، و'الانتقام' غير جدير بالبشر، وهو مقبول في أخذ الحق، ولا يختلف مَن ينتقم عن المخطئ: فالمنتقم أكثر استعدادًا للاعتذار عن فعل الخطأ.

٣٢ – ٢ لقد فشل رجل في التعرف على ماركوس كاتو في الحمامات، وضربه غير مبالٍ (ومَن يخطئ معرفة هذا الرجل؟)، وعندما اعتذر الرجل في وقت لاحق، قال كاتو له: «لم أتذكر أنني ضُربت»(٢٢٧)، إنه كان يعتقد أنه من الأفضل ألا يلتفت إلى الانتقام.

٣٢ – ٣ إنك تسأل «هل لا يعاني هذا الرجل ألم هذه الوقاحة؟» لا، بل الأحرى أنه تلقى قدرًا كبيرًا من الخير: لأنه أصبح قريبًا من كاتو، إنها دلالة الروح العظيمة أن تنظر إلى الآثام باحتقار: حيث يبدو المُهين غير جدير بالانتقام منه فهو أعظم أنواع الانتقام مهانة، فكثير من الناس حين ينتقمون يتغاضون عن الأخطاء التافهة فتمضي بعمق تحت جلودهم: فالرجل العظيم والوجيه هو مَن يشبه الوحش العظيم، يستمع دون أن يهتم بنباح الجِرَاء الصغيرة(٢٢٨).

٣٣ – ١ وقيل أيضًا: «سوف يقل تعرضنا للإهانة إذا حملنا الانتقام حين نخطئ»(٢٢٩)، وإذا سعينا لنوع من المداواة ينبغي أن نبحث عنه دون غضب، مع الاعتقاد بأن الانتقام نافعٌ لا ممتعٌ. ولكن من الأجدر أن تتظاهر بعدم الانتباه للانتقام، وحين يخطئنا مَن هم أقوى منا، علينا أن نتحمل بصبر وابتسام: فقد يفعلونها مرة أخرى إذا اعتقدوا أنهم نجحوا.

وهذه أسوأ سمة للعقول التي تربت على الكبر مع مواكبة الحظ الحسن: وهم يكرهون أيضًا مَن يضرونهم.

٣٣ – ٢ والرجل الذي كبر يدفع المحكمة للملوك مسؤول عن القول المعروف: حينما سُئل عن أندر الأشياء التي تحدث في المحكمة، فقال: «قبول الضرر وقول 'شكرًا لك'»[٢٣٠]، وغالبًا من غير المناسب أن تنتقم لخطأ لا حيلة حتى للاعتراف به.

٣٣ – ٣ كان جايوس قيصر في كفالة ابن باستور *Pastor*، وهو فارس روماني مميز لأنه أهين من شاب متكلف الزينة بشعر رأس مسدول على نحو استثنائي[٢٣١] عندما سأله الأب أن يتجنب حياة ابنه، فقد تصرف القيصر كما لو كان يذكره بعقوبة الشاب الذي أمر بإعدامه على الفور، ولكن خشية أن يكون سلوكه تجاه الأب وحشيًّا تمامًا [٢٣٢] فقد دعاه للعشاء في اليوم نفسه.

٣٣ – ٤ جاء باستور *Pastor* دون أثر للوم على وجهه، ووضع قيصر ثمانية أونصات من الخمر أمامه نخبًا لصحته، وعين حارسًا عليه[٢٣٣] وشرب الرجل التعيس النخب بأسنانه المفلوقة كما لو كان يتجرع دم ابنه، وأعطاه قيصر زيتًا معطرًا وإكليلًا، وأمر الحارس أن يراقب باستور ويرى هل سيأخذهم، وفعل، وفي اليوم نفسه دفن ابنه – أو بالأحرى لم تسنح له الفرصة لدفن ابنه–، وكان الرجل العجوز مستلقيًا على واحدة من مئات المآدب، والمشروبات المجففة التي بالكاد أن تكون موقرة في أعياد ميلاد أطفاله– ولم يذرف دمعة، ولم يسمح لحزنه بأن يظهر بأي شكل: لقد تناول عشاءه كما لو كان قد حصل على طلبه بعودة حياة ابنه. إنك تسأل لماذا؟ كان لديه ابنٌ آخر.

٣٣ – ٥ وماذا عن بريام *Priam* العظيم[٢٣٤]؟ ألم يُخْفِ غضبه، تشبث بركبتي

الملك، وقبَّل اليد الملطخة بدم ابنه المتخثر، وشارك في العشاء؟ نعم، ولكن دون زيت معطر ولا إكليل، وأقنعه العدو القاسي أن يتناول الطعام ببعض كلمات عزاء، ولم يحثه على أن يشرب كؤوس الخمر المجفف مع الحارس الذي عُين على مراقبته.

٣٣ - ٦ أما بالنسبة للأب الروماني فإنني قد أحتقره إن كان يخشى على نفسه[٢٣٥]، وفي هذه الحالة إن الإخلاص للأسرة يُبقي الغضب حيز التحقق[٢٣٦]، كان يستحق الإذن في أن يغادر المأدبة ويلملم عظام ابنه، ولكن القيصر الشاب كان لطيفًا ورفيقًا (أحيانًا) لم يمنح حتى هذا، كان يضايق الرجل العجوز من شرب نخب تلو الآخر، وينصحه بأن يهتم بهدوئه، وتظاهر الرجل العجوز من جانبه أنه سعيد كما لو كان مسح من ذاكرته ما قد حدث اليوم: فإن لم يجده الجزار رفيقًا سعيدًا في العشاء معه فقد يقضي على ابنه الآخر.

٣٤ - ١ وعلينا أن نبقي الغضب على مسافة سواء على الطرف النظير الذي ينبغي تحديه أو الأسمى أو الأدنى، وإن كان على الطرف النظير فقد يتحول الصراع بهذه الطريقة أو تلك، وإن كان مع الطرف الأسمى فإنه سخيف وإن كان مع الأدنى فإنه شائن. وإن دلالة الشخص الضعيف والمحبط للغاية أن يحاول العودة للمرء الذي عضه: فالفئران والنمل تتحول إلى لدغك إذا وضعت إصبعك عليها – فالأشياء الضعيفة تلجأ إلى الضرر بمجرد لمسها.

٣٤ - ٢ وقد يُلطف مزاجنا إذا ما فكرنا في الخير الذي قدمه لنا من نغضبه ذات مرة: فهجره سوف يعتقه من الإهانة. وفكر أيضًا في كيف أن سمعة الرأفة سوف ترفع تقدير الآخرين لنا، وكيف أن عفوَ كثيرٍ من الناس يصنع أصدقاء نافعين[٢٣٧].

٣٤ – ٣ دعونا لا نغضب من أطفال أعدائنا الشخصيين والعموميين: ومن بين هذه الحالات قسوة سوللا الذي حرم أطفال المنفيين من الحياة العامة(٢٣٨)، وليس أكثر ظلمًا من أن يرث الشخص عداء أبيه.

٣٤ – ٤ وعندما نجد صعوبة في المغفرة، فعلينا أن نفكر فيما إذا كان من مصلحتنا أن يخرج الجميع من شفاعتنا، فكم من امرئٍ رفض العفو وبدوره طلبه! وكم انبطح على قدم رجل دفعه بعيدًا عن طريقه! فما هو أجل من تعاطي الغضب من أجل الصداقة؟ ومن أعظم إخلاصًا من الحلفاء الذين كانوا أعداءً ألداء للشعب الروماني؟ وما الذي سوف يهيمن علينا اليوم إن لم تختلط الحكمة النافعة مع الغزاة وغزواتهم(٢٣٩)؟

٣٤ – ٥ وافرض أن شخصًا ما غضب منك، فلا تتحداه حتى يجاريك في لطفك، فينحسر النزاع في التو عندما يتركه أحد الطرفين وراءه: فليس من نزاع دون زوج من المتقاتلين، فالغضب والنزاع محل مخاصمة، والأفضل مَن ينسحب أولًا، ومَن يظفر هو الخاسر. وافرض أن أحدًا ضربك، تراجع، وسوف يمنحك تراجعك الفرصة والعذر حتى لا تتلقى لطمات متكررة، ويمكنك من تخليص نفسك عندما تريد.

٣٥ – ١ يقينًا لا أحد يرغب أن يجاري عدوًّا بقوة ويده مجروحة وعاجز أن ينسحب من تلقي اللطمة، أليس كذلك؟ وهذا النوع يزود الغضب بالسلاح: لأنه لا ينسحب إلا بصعوبة، ونحن نبحث عن أسلحة جاهزة للعمل مثل سيف حجمه ملائم وسهل حمله: وهل نتجنب انقضاضات العقل القوية والثقيلة والجازمة؟

٣٥ – ٢ والسرعة مقبولة إن أمكن أن تتوقف عند حدودها المطلوبة ولا تنحو بعيدًا عن غايتها المحددة وأن تكون مرشدة وأن ترجع عن مسايرة ركضها(٢٤٠)، وإنا نعلم أن عضلاتنا قد تعتل عندما نتحرك ضد إرادتنا:

مثل امرئٍ مسنٍّ أو مريض يركض حين يريد المشي، وعلينا أن نعتقد أن الحركات السليمة والصحية للعقل هي التي تنطلق من أحكامنا وليست ما تولد بالتمني.

٣٥ – ٣ ولا شيء ينفعك أكثر من معرفة قبح الغضب وموبقاته، وما من ملامح انفعال أشد إزعاجًا منه، فهو يحول أعدل الوجوه للقبح، ويكسو المتوحش منها بالهدوء التام، ويفقد فيه الناس كل إحساس بالاحتشام، فإن كانوا منمقين اللباس فسوف يخلعونه ويفقدون كل اهتمام بمظهرهم، وإن كان شعرهم جاذبًا تمشيطه طبيعيًّا أو بفن فإنه ينتصب بجنون مثل عقولهم، وتنتفخ عروقهم، وتتشنج صدورهم بالتنفس السريع، وتتحرك أعناقهم بالهياج المسعور لأصواتهم، وترتجف مفاصلهم، ويقبضون على أيديهم، ويتلاطم جسدهم كله كما لو كان أمواجًا.

٣٥ – ٤ ولمَ تتصور العقل عندما يتجاوز مظهره قبيحًا وتشبه كذلك؟ فكم هو مرعبٌ مشهده في الصدر وهو يتنفس بالكاد في تركيز هجومه، فيقينًا ينفجر إن لم يكن انفجر حقًّا!

٣٥ – ٥ مثل مشهد الأعداء أو الوحوش البرية التي تقطر دمًا أو تمضي قُدُمًا للقتل، ومثل وحوش العالم السفلي التي تخيلها الشعراء الذي تطوقه الثعابين وتتنفس النار. ومثل الآلهة المرعبة التي تأتي من الجحيم لتشعل الحرب وتنشر الخلاف بين الأمم وتمزق السلام أشلاءً[٢٤١]– وهذه صورة الغضب في عين العقل: حيث الأعين المتقدة التي تصخب بصياحها وخوارها وتأوهها وصفيرها وأي صوت بغضه شديد، ويلوح بأسلحته بكلتا يديه (وهو ليس في حاجة ليحمي نفسه)، بشراسة ودموية ويكدم نفسه ويتحرك في جنون، ويتغمر في الظلام، ويهجم ويرقد مستعدًّا لقتال، مثيرًا بتمخضاته كراهية كل امرئٍ وكل شيء– وهو

أولهم- وهو يسعى ليربك الأرض والبحر والسماء إن كان بمقدوره أن يضر بأي وسيلة الكاره والمكره في آن.

٣٥ - ٦ أو إن كنت تفضل، فلنأخذ الأمر كما وصفه شعراؤنا الملحميون[٢٤٢]، تلوح آلهة الحرب بسوط دامٍ بيدها اليمنى. أو تصنع من الشقة طريقها للبهجة بعباءتها الممزقة. أو مهما كانت الصورة المروعة لهذا الانفعال المرعب يمكن تصورها.

٣٦ - ١ وكما قال سكتوس[٢٤٣]: إن بعض الناس قد استفادوا من النظر في المرآة، وفوجئوا من رؤية هذا التحول الكبير في ذواتهم: حيث أتت بهم كما لو كانوا مشهدًا من جريمة، ولم يتعرفوا على أنفسهم - وقليل مَن تظهر لهم حقيقتهم المشوهة في الصورة المنعكسة في المرآة!

٣٦ - ٢ وإن كان بمقدور العقل أن يجسد صورة مادية مرئية واضحة[٢٤٤]، فإن مظهره السوداوي والمتوحش والمتعرج والمتورم والمهتاج سيثير مشاهد الناظرين، ناهيك لو شق طريقه خلال العظم واللحم وعوائق أخرى[٢٤٥] عدة فسوف يعظم تشوهه: فماذا لو كان بالإمكان تعريته؟

٣٦ - ٣ ويقينًا، سوف تعتقد أن المرآة لا تمنع أحدًا من الغضب، بالطبع: مَن يقترب من المرآة ليغير من نفسه، فإنه سوف يُغير بالفعل، ولا يجد الغاضبون صورة أشد جمالًا من تلك الصورة الوحشية والقاتمة - كما يرغبون في الظهور بها.

٣٦ - ٤ ويجب أن نأخذ بعين الاعتبار كم الذين قد أضرهم الغضب، فبعض الناس قد تنفجر أوعيتهم الدموية بإفراطهم في حميهم الملتهب، وينزفون دمًا من الصراخ المدوي الذي لا تتحمله قواهم، وتغشى أبصارهم عندما يذرفون ماء أعينهم قسرًا، وتنتعش أمراضهم حين يعتلون.

٣٦ – ٥ وما من مسار يؤدي إلى الجنون أكثر من الغضب، فكثيرًا قد طال غضبهم بالهياج، ولم يستطيعوا استعادة القدرة على التفكير حال فقدهم لها، فقد قاد الهياج أياكس *Ajax* إلى الجنون، ولكن الغضب جعله مجنونًا[٢٤٦]، فالغاضبون يلعنون أطفالهم بالموت وأنفسهم بالفقر وأسرهم بالخراب، وينكرون غضبهم كما ينكر المجانين خبلهم، وهم أعداء لأقرب أصدقائهم فيجتنبهم أقرب الناس وأعزهم. ودون التفكير في القانون ما لم يكن بإمكانهم استعماله للضرر فحريٌّ أن يُحرك في الإثارة الدنيا بعيدًا عن إطار الحديث والاهتمام الواجب، وهم يفعلون ما يفعلونه بعنف، وهم على استعداد أن يخوضوا معركة بسيف ويسقطون عليه في آن.

٣٦ – ٦ إنه يستولي عليهم شر أعظم يفوق الرذائل كلها[٢٤٧] وآخرون يدخلون فيه رويدًا رويدًا، وتعمل هذه القوة فجأة وفي آن واحد، وباختصار يجعل الغضب كل الانفعالات الأخرى موضوعات له -إنه يتغلب على الإحساسات الدفينة- ولهذا السبب يطعن الناس الأجسام التي أحبوها ويرتمون في أحضان مَن قتلوا، وقد يفوق الغضب الجشع الذي أعتى منه شرًّا واضطرابًا، فقد يجبر على تبديد ثروته وإحراق مسكنه ويستقطب ممتلكاته، ألم يطمع الرجل بالطموح ويلقي القيمة الرمزية العالية للمنصب جانبًا ويرفض الشرف المعروض عليه؟ فكل انفعال يهيمن عليه الغضب.

❊ ❊ ❊

الكتاب الثالث

١ – ١ الآن يا نوفاتوس سوف نحاول أن نقوم بما تريده من الأساس: وهو استئصال الغضب من عقولنا، أو على الأقل كبحه وإبطاء اجتياحه(٢٤٨)، وأحيانًا نعمل على نحو صريح ومباشر حين لا يزال الشر غيضًا كافيًا ليسمح بذلك، وأحيانًا علينا أن نعمله خلسة حين تعلو مشقته ويزيد عندما ينشأ له عائق، وما يقوى ويَنضج ما يُقرر سواء هزمناه مرة أخرى أو أجبرناه على التراجع أو أذعنا له، في حين أن النفخة الأولى للريح قد تبدد ضراوتها خشية أن تنتزع أو تحمل نفس المداوات الفعلية التي نحاولها(٢٤٩).

١ – ٢ ويجب أن تُقام خطتنا على صفة كل امرئ(٢٥٠)؛ فبعضهم يُكتسب بالتوسلات، وآخرون بتعسف وإنهاك مذل، وبعضنا يخشى حالة الهدوء(٢٥١)، في حين يُردع آخرون باللوم أو التسليم أو الخجل أو التباطؤ – علاج بطيء لشر متسارع، نستعمله ملاذًا أخيرًا.

١ – ٣ أما الانفعالات الأخرى فكلها تحتمل تأجيلها ومعالجتها ببطء، ولكن الغضب عنيف فبمجرد أن ينشأ ويتسارع لا يتقدم رويدًا رويدًا بل يكتمل في بدايته، إنه لا يزعج عقولنا فحسب على شاكلة الرذائل الأخرى(٢٥٢)، بل يقودها للضلال، ويدفعهم عندما يفتقرون لسيطرة على الذات ويتوقون حتى إلى شر يشارك فيه الجميع، فهو لا يحنق من أهداف قد حُددت، بل من كل ما يحدث في طريقه.

١ – ٤ وكل الرذائل الأخرى تمنح عقولنا دفعة ويدحرجهم الغضب للعجلة(٢٥٣)، حتى وإن كان من غير الممكن مقاومة انفعالات المرء، فعلى الأقل قد تنقطع الانفعالات ذاتها: فقد يتسارع امرؤ ما مثل صاعقة برق ونفخة ريح وأشياء أخرى لا تُستدعى بل تتحرك باندفاع.

١ – ٥ تتمرد الرذائل الأخرى ضد العقل، وهذا التمرد ضد سلامة العقل(٢٥٤)

وأخرى تقترب بلطف وتزداد دون أن نلاحظها، ولكن في حالة الغضب تُرمى عقولنا مباشرة، وبالتالي لا يوجد انفعال يزيد ذهوله في قوته ويتوق لاتباع مسار عنفه والغطرسة في الفلاح والجنون عند الإحباط، ولا حتى يضطر أن يقول «يكفي ما كفى» حين يُدحر: فحين ينجح الخصم في الهروب، فإنه يتحول إلى عض نفسه: ولا يهم عظم المصدر الذي نشأ منه: إنه يبرز من بدايات تافهة إلى عواقب وخيمة.

٢ - ١ ولا يعفي الغضب أي مرحلة من مراحل الحياة [٢٥٥] ولا فئة من الناس، فبعض الأمم بفضل نعمة الفقر لم تعرف الترف، وبعضهم لكونهم رُحَّلًا لم يعرفوا الكسل، وبعضهم بغير تمدنهم وحياتهم الريفية لم يعرفوا الخداع والغش والشرور الأخرى التي تولدها المدنية *forum*. فكل الأمم هيجها الغضب: فإنه فشا بين اليونانيين كما البرابرة، ومهلك لمن يخشون القانون كما الذين يصنعون الحق.

٢ - ٢ وإن كانت الرذائل الأخرى كلها تستولي على الأفراد، فإن هذا الانفعال ينعقد عليه السكان برمتهم أحيانًا، فلن يحترق شعبٌ برمته لحب امرأة، ولن يضع مجتمع بأكمله كل آماله على مال أو كسب. والمطمح يستولي على أفراد فحسب، وفقدان التحكم في الذات ليس مشتركًا بين شعب بكامله - ولكنَّ شعبًا بأكمله قد يضربه الغضب أحيانًا[٢٥٦].

٢ - ٣ وقد يتقاسم النساء والرجال والشيوخ والشباب والأولون والآخرون فكرة بعينها، وقد تجتمع الجماهير كلها بكلمة أو كلمتين تتجاوز المهيج ذاته وينفضون مباشرة لتستولي عليهم المشاعل وإعلان الحرب على جيرانهم أو شنها بين أنفسهم.

٢ - ٤ وقد يدمر البيوت[٢٥٧] بأُسرها كلها، والرجل الذي نال احترامًا بسبب بلاغته الراجحة صار ضحية للغضب الذي أثاره خطابه، والفيالق التي

حولت رماحها على قائدها، والعوام الذين انشقوا عن الشرفاء[٢٥٨]، وسياسة مجلس الشيوخ التي لم تنتظر فرض ضريبة أو تسمية قائد بل كان لديها رجالٌ مختارون ليقودوا غضبها ويلاحقوا الرجال البارزين ويعدموهم في جميع أنحاء مساكن المدينة.

٢ – ٥ عندما عانت السفارات العنف خلافًا للمبادئ المتعارف عليها عالميًّا[٢٥٩]، وقد تحمس المجتمع بجنون لا يوصف، ولم يتوانَ في السماح للمشاعر العامة المتوهجة بأن تجيش بل تشن الأساطيل هجومًا مباشرًا، والجنود المتطوعون يشرعون على عجل وينهضون دون عنايتها واستبعاد الجمهور الذي يستحق، وغضبهم هو قائدهم، ويستولي الناس على كل ما يمكنهم الحصول عليه بدلًا من الأسلحة المناسبة – ومن ثم يتكبدون مصيبة كبيرة وهي الثمن للمخاطرة والتهور والغضب.

٢ – ٦ لقد كانت هذه حصيلة للبرابرة الذين اندفعوا للحرب بعشوائية[٢٦٠] حين تمايلت عقولهم بسهولة، وقد ضُربوا بانطباع الضرر، فيبدؤون على الفور في الحركة، يجرهم إحساسهم بالظلم، ويسقطون على جحافلنا مثل المباني المنهارة دون نظام ودون خوف ودون حذر، ساعين لوضع أنفسهم في طريق الضرر، ويمرحون بالضرب في الضغط على السيف الذي طعنهم، ويضعون ثقلهم في الرمح الذي اخترقهم، فيخرج من الجانب الآخر من جرحهم[٢٦١].

٣ – ١ وأنت تقول: «ليس من شك بأن سطوة الغضب عظيمة ومُمرضة: ولذا انظر كيف يكون شفاءً»، ولكن كما قلت في الكتب السابقة: إن أرسطو وقف مدافعًا عن الغضب ومنعنا من استئصاله، حيث يرى الغضب حافزًا للفضيلة واستبعاده يخلف العقل بلا حمية ويبلده فيستلقي وهو يباشر أعمالًا عظيمة[٢٦٢].

٣ - ٢ وبالتالي فمن الضرورة أن تثبت طبيعته الوحشية والمنفرة، وترى كيف يحنق الإنسان بوحشية على آخر، وكيف يُغير الغضب بعنف وهو يتعامل مع الخراب بتكلفة تدميره ذاته، ويسعى لإغراق الذين لا يغرقون إلا إذا غرق معهم.

٣ - ٣ وهل يعترف أي امرئ بأنه لا يتحرك من ذاته، بل يتحرك كما لو كان في قبضة إعصار، وهو عبدٌ لشر مسعور، لا يفوض لمهمة الانتقام بل هو المنتقم ذاته، فظ في الفكر والعمل في آن، ذابحٌ لأعز الناس له والذين سوف يحزن لفقدانهم(٢٦٣)؟

٣ - ٤ وهل يصنع أحد هذا الانفعال بفضيلة مساعدة أو رفيقة حين يرتاب في تأنيه وتحتاج الفضيلة أن تُنجز شيئًا ما؟ إن قوته وميضة وحاتمة، وقادرٌ على أن يضر نفسه، ونوع القوة هي نفس التي تثيرها بداية المرض في رجل مريض.

٣ - ٥ وليس من سبب لتفترض أنني أهدر الوقت سدى لقذف الغضب كما لو كان الناس بعقلين نحوه، فهناك فيلسوف -مميز- يحدد مهامه ويستجمعها لمعركة ويُصرف شؤونه لأي شيء يتطلب حيوية في تنفيذه كما لو كان مصدرًا مفيدًا للنشاط.

٣ - ٦ لا يُغر أحدٌ في الاعتقاد بأن الغضب مربحٌ في وقت ما أو مكان ما: فجموح الغضب وسعاره يجب أن يكون بينًا، وعلينا أن نعتلي أدواته الخاصة(٢٦٤): فالمِنْصب والمصبعة والمصلبة والنيران حول الأجسام نصف المدفونة والكُلاّب أيضًا تستعمل لسحب الجثث وأنواع مختلفة من الروابط، وصنوف متباينة من العقوبات، وتمزيق الأطراف ووشم الجبهة وأقفاص الوحوش الكاسرة، فدع الغضب يحتل مكانه المناسب بين هذه الأدوات، فإن صرخاته شيء بغيض يرعدك، وهو أشنع من كل

الأدوات في سعاره.

٤ – ١ ومع أن جوانبه الأخرى محل شك، إلا أنه يقينًا أقبح من أي انفعال كما ذكرنا في الكتب السابقة(٢٦٥)، فإنه فظ وشرس ويشحب عندما ينسحب الدم بالهروب، وتتورد نظرته دمًا حين تعود الحرارة والروح للوجه وتنتفخ الأوردة وتتحملق الأعين وتستعر وتثبت وتهتاج.

٤ – ٢ ناهيك عن صوت الأسنان التي يصدم بعضها بعضًا كما لو كانت تحاول تقليد الخنازير وهي تجرش أسلحتها لغاية، وأضف تفلع المفاصل من أيدٍ مصلوبة، ودقّ الصدر من فينة لأخرى، وتأوَّهًا لاهثًا مترنحًا، وتلفظًا بكلمات غير مفهومة بصراخ مفاجئ، ورجفة شفاه هائمة، ونفث بعض الكراهية وضجيج الصوت.

٤ – ٣ والبهائم عند هيروكليس – سواء أكان يدفعها الجوع أم نفذ في أحشائها رمح تحاول أن تعض الصياد حتى يُحتضر– والبهائم تبدو أقل من الإنسان في الاشتياط بالغضب، وتعالَ، إذا كان ثم وقتٌ لتسمع الأصوات المتوعدة، واسمع أي صنوف الكلمات التي تُعذب العقل!

٤ – ٤ وهل يرغب أحدٌ في أن يستجمع نفسه للخلف من حافة الغضب ويدرك أن الشر فُعل فيه أولًا؟ إذَنْ لا تريدني أن أحذر الذين صبوا غضبهم في العمل من نفوذ السلطة العليا– التفكير في الانتقام الفوري لتوكيد قوتهم، ويعدونها من بين المنافع العظيمة للحظ الحسن– وهل المرء الذي يأسره غضبه ليس قويًّا وبالحري لا يُطلق عليه حتى حر؟

٤ – ٥ وهل لا تريدني أن أحذر الناس – وكلهم أشد حذرًا وحرصًا– أن شرور العقل الأخرى ترتبط بكل الناس الأسوأ، ولكن التصرف الغاضب يسرق حتى المثقفين والمحترمين من جوانب أخرى؟ والحق أن بعض الناس

وصل به الاعتقاد إلى الميل بأن الغضب علامة على الصدق، وعادة من يعتقدون هذا بغية أن يكونوا أكثر يسرًا وحرية[٢٦٦].

٥ – ١ وأنت تسأل «ما وجهة نظرك؟»، حيث لا ينبغي لأحد أن يعتقد أنه في مأمن من الغضب حيث إنه يثير العنف المتوحش حتى عند من طبيعتهم لطيفه وهادئة. وكما أنه لا يجدي البدن المعافى والحفاظ على الصحة في مقاومة الطاعون (لأنه يداهم الضعيف والقوي دون تمييز)، والغضب بقدر الخطر ذاته للشخصيات القلقة والثابتة والهادئة – وهو أمر مخجل ومدمر للأخير؛ لأنه يصنع فيهم تحولًا.

٥ – ٢ وحيث إن الغاية الأولى لا تُغضب، فإن الثانية تتوقف حين غضب، والثالثة علاج لغضب آخر أيضًا، وسوف أتحدث أولًا عن كيف نتحاشى الغضب، ومن ثم كيف نحرر أنفسنا منه، وأخيرًا كيف نقاوم الغاضبين ونهدئهم ونعيدهم إلى رشدهم[٢٦٧].

٥ – ٣ وسوف ننجح في تحاشي الغضب إذا وضعنا أمامنا رذائل الغضب وقدرناها على نحو سليم، وعلينا أن نوجهه أمامنا ونديته، ونبحث عن شروره ونستبينها، ونضعه جنبًا إلى جنب مع أسوأ الرذائل، وهكذا يصبح الأمر واضحًا.

٥ – ٤ فما الذي يُكسبه الجشع ويكومه لامرئٍ فاضل يستعمله؟ فالغضب إفراط بلا كلفة عند القلة، وكم من العبيد لهم سيدٌ غاضبٌ فشردهم أو قتلهم! وكم خسر بغضبه أكثر مما أثاره فيه! فالغضب يجلب الحزن للأب، والطلاق للزوج، والكراهية للقاضي، والهزيمة لمرشح المنصب.

٥ – ٥ إنه أسوأ من الرفاهية التي تُنعم بالمتعة: والغضب يُنعم بألم آخر، إنه يفوق الحقد والحسد اللذين يتسعان للآخرين ويخطفان الفرحة بضربة

الحظ السيئ: فالغضب يجعل الآخرين تعساء ليس بمقدورهم أن ينتظروا الحظ ليضر مَن يكرهونهم- يريدون أن يضروهم بأنفسهم.

٥ - ٦ ولا شيء أشد بشاعة من الشجار: فالغضب يُسبب الشجار، ولا شيء أشد فتكًا من الحرب: فالغضب يفجر الرجال الأقوياء في الحرب- حتى الغضب اليومي هو شكل من أشكال الحرب يفتقر لقوة السلاح. وأكثر من هذا -نطرح عواقب الغضب والخسارة والخيانة والقلق اللانهائي عندما يؤدي إلى صراع آخر- إنه يعاقب بفعل العقاب. إنه يُرهب الطبيعة البشرية التي تحثنا نحو الحب وتدعونا إلى الإحسان للآخرين(٢٦٨). إن الغضب يحثنا نحو الكراهية ويدعونا للضرر.

٥ - ٧ ناهيك عن حقيقة أن نقمته تأتي من مغالاة الذات فيتخيل ذاته روحًا سامية وهو في الحقيقة تافه وضئيل؛ لأن مَن يحكم أن ذاته مهانة أدنى من الذي يُهينه، ولكن مَن هو روح سامية وقاضٍ عدل فيما يستحق لا ينتقم لإصابته لأنه لا يشعر بها(٢٦٩).

٥ - ٨ والقذائف تُلقى من سطح عالٍ، وحين تُرمى الأجسام الصلبة تسبب الألم لمَن تضربهم، ولا يمكن للإصابة أن تصيب روحًا عظيمة لتشعر بها لأنها أهش من الشيء الذي تداهمه، وكم جميل أن يصد كل الإصابات والإهانات كما لو كان حاجزًا لأي قذيفة! والانتقام اعتراف بالألم: فالروح السامية لا تنحني لخطأ، ومَن يضرك؛ إما أقوى منك وإما أضعف، وإن كان أضعف منك فامنحه فرصة، وإن كان أقوى منك فامنح نفسك فرصة(٢٧٠).

٦ - ١ وليس من دليل بعينه على العظمة أكثر من أن تبقى غير مستفز بأي شيء يحدث، فالطرف الأعلى من الكون أعظم تنظيمًا وأقرب للنجوم، ولا يُضغط ليشكل سحابة ولا يدفع ليحدث عاصفة ولا دوي يوشك أن ينتج إعصارًا: إنه لا يعاني اضطرابًا في حين أن المناطق الدنيا تفجرها

الصواعق، وهكذا العقل النبيل مسالم، يرسو بثبات في مرساه الهادئ، ويتجاوز كل مركبات الغضب، مهيمن ومهيب ومنظم، ولن تجد أيًّا من هذه الصفات عند إنسان غاضب.

٦ – ٢ فمَن الذي يستسلم للغم والغضب دون أن يُطلق أولًا الكبح البسيط؟ ومَن الذي يهاجم آخر بعنف دون أن يتخلى عن الصفات المعتبرة التي لديه؟ ومَن الذي يُحافظ على واجباته بانتظام بمجرد أن يُستثار؟ ومَن الذي يحكم لسانه؟ ومَن الذي يكبح أي طرف من جسده؟ ومَن الذي يحكم نفسه بمجرد أن يترك الحكم؟

٦ – ٣ سوف نربح من تعاليم ديموقريطوس الناجعة التي تبين أن طريق السكينة يكمن في مشاركة أنشطة قليلة ولا شيء يتجاوز قوتنا سواء في الشؤون العامة أو الخاصة(٢٧١)، وعندما ينشط المرء في هذا الطريق ويتعامل مع موضوعات عدة فلن يمر اليوم هنيئًا، فامرؤ ما أو شيءٌ ما قد لا يسبب إساءة تدفع العقل للغضب.

٦ – ٤ كما هو الحال عندما نهرول نحو فضاءات المدينة المزدحمة، فحتمًا سوف نصطدم بأناس عدة نتعثر هنا أو نُلطم هناك أو نُلطخ في بعض الأماكن الأخرى، وهكذا في مواجهة الحياة المبعثرة وغير الموجهة نواجه عقبات عدة وأسبابًا شتى للشكوى، فهذا خدع أملنا حيث يعيق تحقيقه وآخر قد يضع له نهاية: ولن تتقدم مشروعاتنا بيسر وفقًا لتخطيطنا.

٦ – ٥ ولن يجد أحدٌ الحظ حليفًا لما يروم إليه دومًا في مساعيه الكثيرة، ويترتب على ذلك أن مَن يراجع خططه ليس لديه صبر على الناس أو الأشياء، بل يغضب من الأسباب التافهة، فيغضب تارة من امرئ، وتارة من معاملة، وتارة من مكان، وتارة من حظ، وتارة من نفسه.

٦ – ٦ وحتى يسكن العقل علينا ألا نضطرب أو نتشظى بأنشطة كثيرة أو كبيرة كما قلت، ونسعى إلى تحقيق ما في إمكاننا، فمن السهل أن نتحمل أعباءً خفيفة وننقلها بالطريقة نفسها دون ذلل، ولكننا نواجه صعوبة في تحمل الأعباء التي يُلقيها علينا الآخرون، والغلبة في أن نهز أكتافهم في الفرصة الأولى حتى لو كنا نقف تحت صُرتهم، ولكننا نتردد لأننا غير مكافئين في الوزن.

٧ – ١ ويحدث الشيء نفسه في كل من الشؤون المدنية والمنزلية، فالتعاملات التي تخلو من العوائق والتي يسهل التعامل بها مع رغبات ممثلها، فهي ضخمة وخارجة عن قدراته لينجزها وتقهره بمجرد تعهده لها وتقوده بالطبع – عندما يبدو النجاح في متناول يده– فتجعله ينهار تمامًا، فغالبًا ما يحدث أن مَن لا يستطيع تعهد الأمور السهلة ويرغب فيها، تُحبط مقاصده.

٧ – ٢ وحينما تحاول القيام بشيء ما، تيقن من قياس نفسك وتعهدك وإعدادك للعمل في آن: فندمك على أمر لم يكتمل سوف يؤرقك، وهنا يحدث الفارق فيما إذا كانت طبيعة المرء متقدة أم باردة وخسيسة(٢٧٢)، فالفشل يثير الغضب في الرجل النبيل والابْتِئاس في الضعيف والمستلقي، وينبغي لتعهداتنا ألا تكون ضئيلة ولا متهورة ولا خبيثة وأن تستقر آمالنا بقرب الهدف، ولا نحاول شيئًا – بمجرد نجاحنا– فسوف يُدهشنا بأننا فعلنا.

٨ – ١ ولأننا لا نعرف كيف نتحمل الخطأ، فعلينا ألا نعانيه، وينبغي أن يكون إعلاننا هادئًا وبسيطًا للغاية ليمضي معه قدمًا، ونحن نلتقط العادات من رفقائنا كما تنتقل بعض الاضطرابات بالاتصال الجسدي، وكذلك يمرر العقل عيوبه لأقرب الناس. وقد جعل السكير رفقة منضدته للخمر غير

المخلوط[٢٧٣]، وجعل الاختلاط بالخلوة الجنسية الرجل الخشن مخنثًا مع أن طبيعته كانت صَوانًا، ونقل الرجل الجشع مرضه إلى جيرانه.

٨ – ٢ والطريقة نفسها مع الفضائل ولكن بشكل معكوس، فهي تجعل كل شيء معتدلًا في مداره، مثلما ينتفع اعتلال الصحة من منطقة رحبة ومناخ صحي، وهكذا العقول الراغبة في القوة تنتفع من الحفاظ على الرفقة مع الحشد الأفضل.

٨ – ٣ وسوف تدرك مدى فعالية هذا إذا رأيت ألفة الحيوانات البرية من العيش معنا، وحتى البهيمة المتوحشة لا تُبقي على صفتها العنيفة إن كان بمقدورها أن تشارك البشر مأواهم لفترة طويلة[٢٧٤]، حيث تُلطف القسوة برمتها وتُنسى رويدًا رويدًا بوداعة الرفقة. وهناك حقيقة مفادها أن مَن يعايش على الدوام أناسًا رُزَناء لا يمسي أفضل بمثالاتهم فحسب، بل يفتقر إلى الأسباب التي تجعله غاضبًا ولا ينغمس في رذيلته، وبالتالي سوف يتحاشى جل مَن يعرف أن هواهم للغضب.

٨ – ٤ وأنت تسأل: «مَن هؤلاء الناس؟»، كثير من الناس سوف يكون لهم هذا التأثير لأسباب عدة، فالإنسان المتعجرف سوف يُهينك بازدرائه، ففمه مملوءٌ بالإهانة. والإنسان الجامح بضرره ماكر بخبثه. والإنسان العدواني بإيثار القتال متبجح كاذب بغروره. وإنك لن تعبأ بأن يُنظر إليك نظرة شك من قبل الخائفين، تنزعج من قبل المتعنتين، وتعتبر بأنف مقلوبة للمصقلين.

٨ – ٥ فاختر الذين يتمتعون بالوضوح والود وضبط النفس؛ لأنهم لا يثيرون غضبك ولا يستضيفونه، والأكثر نفعًا هم الذين يتحلون بالهدوء والعطف والخجل– رغم أنهم ليسوا نعم الرجال؛ لأن الامتثال المفرط يثير مَن يميلون للغضب[٢٧٥]. واعتدت أن يكون لي صديق طيب، ولكن

لديه استعداد للغضب: فلم يكن حلو الحديث معه مأمونًا أكثر من مره.

٨ – ٦ ومن المعروف أن الخطيب كايليوس *Caelius* كان مفرطًا في الغضب[٢٧٦]، وتقول القصة إنه كان يتناول عشاءه في غرفته مع رفيق صبور– وجد نفسه في مسكن لأقرباء– ووجد صعوبة في أن يتحاشى الشجار مع راعيه، ورأى من الأفضل أن يتابع كايليوس على الدوام أيًّا كان ما يقول، ويلعب دورًا ثانويًّا، ولم يتحمل كايليوس الاستمرار في هذا الاتفاق وصرخ: «ناقضني بأي شكل، فنحن اثنان»، وغضب كايليوس لأن الآخر لم يغضب، وغادره في التو، ووجد نفسه بلا خصم.

٨ – ٧ ولو علمنا أننا سريعو الغضب، إذَنْ، ينبغي أن نختار رفقة من هذه الشاكلة، وهم نوع يتبع كل لمحة وكلمة: لتتيقن أنهم سوف يسلبوننا ويضعوننا في رداء رديء لعدم سماع شيء ضد رغباتنا، بل سوف يسدون لنا خدمة حيث يعطون لغضبنا وهلة زمن صامتة بفضل رذيلتهم، وحتى الذين يتصفون بالغلظة والعنف بطبيعتهم سوف يتعاملون مع شخص يُحلي الكلام عنهم، ولن يبقى أي مخلوق قاسيًا وفظًّا وأنت تلاطفه.

٨ – ٨ وحينما يحتد النقاش أكثر من المطلوب علينا أن نحاول وضع حد له في مراحله الأولى قبل أن يكتسب قوة، فالخلاف يتغذى على نفسه ويحكم القبضة على المستغرقين فيه بعمق، ومن الأيسر أن تمتنع عن الصراع بدلًا من أن نتخلص منه.

٩ – ١ وينبغي للميالين للغضب أن يتخلوا عن مجالات الدراسة غير المعتادة، أو على الأقل ألَّا يسعوا للوصول إلى غاية الإنهاك، ولا ينبغي أن تُوظف عقولهم على الموضوعات الصعبة، بل يتعهدون الفنون المبهجة– أي يتلطفون بقراءة الشِّعر وخدع الأساطير من التاريخ: والغاية من ذلك وضع حمية ذهنية أكثر لطفًا وراحة.

٩ – ٢ لقد اعتاد فيثاغورس أن يعزف على القيثارة ليستقر عقله حين يضجر(٢٧٧)، ومَن الذي لا يعلم أن أبواق الحرب وطبولها لا تستهدف الإثارة في حين تُفضي أغانٍ لاهية بعينها إلى الاسترخاء الذهني؟ إن النظر إلى الأشياء الخضراء يعين حين تتلألأ رؤيتنا(٢٧٨)، فبعض الألوان تهدئ نظرتنا حين لا تستقر كما أن سطوع بعضها يبهرها، وبالطريقة نفسها تعمل الدراسات التي تمنح المتعة على تهدئة قدرتنا على التفكير حين تمرض.

٩ – ٣ وعلينا أن نتحاشى المنتدى والمحاكم والدعاوى وجميع المساعي التي تثير رذيلة الغضب، ونحترس من الإنهاك البدني لأنه يستعمل ما هو معتدل ورزين فينا ويثير الأشياء الموحشة.

٩ – ٤ ويتناول الناس غير مأموني المزاج بعض الأطعمة ليوازنوا الصفراء حين يتعهدون أمورًا في لحظة أعظم(٢٧٩)، لأنهم يضجرون بسبب الصفراء سواء بسبب سطوتها على حرارة الجسد في المناطق الوسطى وتعطيل الدم وتوقف الدورة الدموية بسبب إرهاق الأوردة أم بسبب ضعف الجسد وعدم ثباته فيضغط وزنه على العقل (ولهذا السبب فإن المتعبين بالمرض أو كبر السن أكثر ميلًا للغضب)(٢٨٠)، وينبغي تجنب الجوع والعطش للأسباب نفسها: فإنها تثير عقولنا وتُلهبها.

٩ – ٥ وهناك قول مأثور يقول إن رجلًا متعبًا يبحث عن قتال –وهذا يصح على رجل جائع، ورجل عطشان وأي رجل يغضب من أي شيء(٢٨١)، كما تتأذى القروح بلمسة خفيفة وحتى مجرد التفكير في اللمس، لذا فإن العقل الذي يعاني ضعفًا يتأذى من أبسط الأسباب مثل تحية أو حرف أو كلمة أو سؤال يثير بعض الناس لمشاجرة، وأيًّا كان مرضه يصرخ دومًا عندما يُلمس.

١٠ – ١ ومن الأفضل أن تكون طيبًا عندما تستشعر الشر، وتربط كلامك بقيد مشدود وتمنع النزعة العدوانية[٢٨٢].

١٠ – ٢ ومن اليسير أن تُشخص انفعالات المرء عند بزوغها: فالأعراض تسبق الأمراض، مثلما بشائر العاصفة المطيرة تصل قبل العاصفة ذاتها، فهناك بشائر تعلن قدوم الغضب والحب وكل لفحات العواصف التي تربك عقولنا.

١٠ – ٣ فالمصابون بالصرع المزمن يدركون قدوم النوبة[٢٨٣] عندما تبرد أطرافهم وتسبح رؤيتهم وترتعش عضلاتهم وتتعثر ذاكرتهم وتدور رؤوسهم، وبالتالي يحبطون البداية بمداواة معتادة: فيستعملون رائحة أو مذاقًا ليبعدوا ما يجعل عقولهم غريبة عن ذواتها أو يستعملون كمادات دافئة لمواجهة البرد القاسي في أطرافهم، وإن فشل الدواء يبعدون عن الزحمة، ومن ثم يعانون نوبة الصرع في مكان لا يراهم فيه أحد[٢٨٤].

١٠ – ٤ إنه يعين لتدرك مرضك وتتحقق من قوته قبل أن ينتشر، وعلينا أن نتدبر ما يميزنا، فالكلام المهين يحرك امرأً والأفعال المهينة تحرك امرأً آخر، وهذا مرهف لحاله النبيل، وهذا لمظهره الحسن، وأحدهما يريد أن يفكر بثقافة استثنائية وآخر تعلم على نحو استثنائي، وهذا لا يستطيع الكف عن العجرفة والآخر جموح، وهذا الرفيق هناك لا يفكر في العبيد الذين يجدر بهم غضبه، وهذا هنا وحش في بيته وحمل وديع خارجه، وهذا يعتقد أنه أذنب عندما يسأل فضلًا، وآخر يعتقد أنه يُهان عندما لا يُسألُ، ولا يشعر كل الناس باللطمة في نفس الطرف لذواتهم، لذا من المناسب أن تعرف نقطة ضعفك حتى تولي لها حماية خاصة.

١١ – ١ وأن تسمع وترى كل ما يجري ليست فكرة جيدة، ودعونا نتجاوز عن كثير من الإصابات: فمَن لا يسجلها معظمها لا يعانيها[٢٨٥]. أأنت

ترغب ألا تكون ميالًا للغضب؟ ألا تكون فضوليًّا؟ إن المرء الذي يسأل عن ما يحاك عنه ويكشف الكريه الذي ينم به عنه حتى لو كان سرًّا يزعج نفسه، فتفسير أشياء بعينها بطريقة ما يجعلها تماثل الإصابات، والمسار المناسب أن ترجئ بعض الأشياء وتضحك من بعضها وتتغافل عن الأخرى.

١١ – ٢ وينبغي التحوط من الغضب بطرق شتى، فمعظم الأشياء ينبغي أن تتحول إلى مزحة، وعندما ضرب سقراط على رأسه (كما تروي القصة) لم يتحفظ في قول إنه يُزعج الناس ألا يعرفوا أن ارتداء الخوذة فكرة جيدة حين يغادرون المنزل[٢٨٦].

١١ – ٣ إن ما يصنع الفارق ليس كيفية حدوث الإصابة ولكن كيف حُملت، وإني فشلت أن أرى سبب صعوبة ضبط النفس، حيث إنني أعلم أن حتى الطغاة –المنتفخين بحسن الحظ والمفجورة طبيعتهم– قد يتحققون من وحشيتهم.

١١ – ٤ ويقينًا قد سُجل في كتب التاريخ عندما قدم ضيف العشاء المخمور نقدًا مطولًا لقسوة الطاغية الأثيني بيسيستراتوس *Pisistratus* لم ينقص هؤلاء الإرادة بأن يعيروا يدًا للانتقام – أولئك الرجال الملتفون حول الطاغية، الذين على أهبة الاستعداد لإشعال النار لغضب بيسيستراتوس، وحمل النقد بهدوء، وقال للملتفين حوله الذين يحاولون إثارته، إن حنقه لا يزيد على غضب رجل معصوب العينين اصطدم بشيء[٢٨٧].

١٢ – ١ كثير من الناس يصنعون أسبابهم للشكوى من شُبه باطلة ومبالغة لأشياء تافهة، ويأتي لنا الغضب غالبًا ولكننا ننحو عنه، ومن ثم لا ينبغي أن نستدعيه: وحتى لو قدم إلى طريقنا ينبغي أن نرفضه.

١٢ – ٢ ولم يقل أحدٌ لنفسه: «هذا الشيء يُغضبنى- سواء أفعلته بنفسي أم بمقدوري فعله»، ولا أحد يقيس مقصد العامل بل الفعل ذاته، ومن ثم علينا تدبر العامل عن كثب[٢٨٨]. وهل كان فعله طوعيًّا أم عارضًا؟ وهل مضطرًا أم مخدوعًا؟ وهل فعله مكره عليه أم من أجل ثواب؟ هل كان يحتفي بنفسه أم يقدم خدماته لآخر؟ وينبغي أن يوضع عمر المخطئ في الاعتبار، وحظه أيضًا، مما يجعل المسألة إما لطفًا وإما نفعًا.

١٢ – ٣ وعلينا أن نضع أنفسنا موضع الشخص الذي نغضب منه: ونرى من هذا المنظور أن تقييمنا غير العادل لأنفسنا يجعلنا غاضبين، وإننا لا نرغب أن نعاني فعلًا ارتكبناه بإرادتنا.

١٢ – ٤ ولا أحد يقول لنفسه: «انتظر لحظة»- إن أعظم دواء للغضب هو الإرجاء[٢٨٩]، حتى إن حماسته الأولية قد تتلاشى، والظلام الذي يغلب على العقل إما أن يمر أو تقل غلظته، وتخف بعض الأشياء التي ترسل التوتر لسويعات لا ليوم وتختفي الأخرى تمامًا، وحتى إن لم يُفضِ الإرجاء الذي سعيت إليه لتحقيق شيء، فإنه سوف يأخذ مظهر المحاولة وليس الغضب، وإذا أردت أن تعرف صفة الشيء، فوض العمل للزمن: فالتمييز الدقيق لا يُصنع في التغير المتواصل.

١٢ – ٥ عندما غضب أفلاطون من عبده[٢٩٠]، لم يتمهل، بل أمر العبد أن يخلع سترته ويقدم ظهره للجلد الذي عزم أن يقيمه بيده، وبعد أن أدرك أنه غاضب، وبينما كان يرفع يده، وقفت يده في الهواء وتوقف مثل شخص يستعد للضرب، وعندما رأى صديقٌ المشهد سأله ما الذي تفعله، قال: «أنا أعاقب رجلًا غاضبًا».

١٢ – ٦ مثل شخص مصاب بالشلل بقي أفلاطون على وضعه – وهذا أمر مغاير لحكيم- على حافة الوحشية، ونسي الآن العبد لأنه وجد آخر يستحق

التوبيخ، ومنع نفسه من السلطة نفسها على أسرته: حيث كانت عادته الانزعاج من بعض الأخطاء، فقال: «يا سبيسيببوس *Speusippus*، أنت تعاقب العبد السيئ بالجلد لأنني غضبان»[٢٩١].

١٢ – ٧ وبهذا الفعل تحاشى أن يفعل الخطأ؛ لأن آخر قد ارتكبه، وقال: «أنا غضبان، وسوف أفعل أكثر مما ينبغي، ويغمرني السرور، ولا ينبغي للعبد أن يكون في قبضة أحد ليس بمقدوره التحكم في نفسه»، وهل يعهد امرؤ بالثأر من رجل غاضب حين أنقص أفلاطون قدراته للقيادة؟ وهل يعهد المرء بالانتقام من رجل غاضب، وعندما تغضب لا تسمح لنفسك بشيء، لماذا؟ لأنك عندئذ ترغب في السماح لنفسك بأي شيء.

١٣ – ١ ناضلْ مع نفسك: إن كان لديك الإرادة لتتغلب على الغضب إن لم يتغلب عليك، ويمكنك البدء في التغلب عليه إن محوته ولم تمنحه مخرجًا، وعلينا التنكر لعلاماته وحفظها، وبقدر الإمكان نخفيها ونسترها.

١٣ – ٢ وسوف يكلفنا هذا عسرًا عظيمًا (لأن الغضب يريد أن يقفز، ويضرم الأعين بالنار، ويحول تعبيرنا)، وبمجرد أن نسمح له بكشف ذاته خارجنا فإننا نسيطر عليه، ينبغي أن نخفيه في أعماق ضلوعنا ونتحمله ولا نثقل به، لا على العكس تمامًا – ينبغي أن نُعدل شواهده ونخفف من تعبيرنا ونُخفض صوتنا ونُبطئ خطوتنا، ورويدًا رويدًا تتفوق حالتنا الباطنية على مظهرنا الخارجي.

١٣ – ٣ وقد كانت الدلالة على غضب سقراط حين انخفض صوته وتحدث بتؤدة، وبدا واضحًا أنه يقاوم دوافعه[٢٩٢]، وبالتالي كان أصدقاؤه يشدون عليه ويؤنبونه، ولم يستأْ من معايرته بكبت غضبه: ولماذا لم يبتهج بأن عرف كثيرون غضبه ولم يشعر به أحد؟ وكانوا سيشعروا به إن لم يأذن لأصدقائه بتوبيخه – والدور نفسه قد افترضه مع أصدقائه[٢٩٣].

١٣ – ٤ وكم هو عظيم أن نتبنى هذه الممارسة! وعلينا أن نطلب من جميع أصدقائنا أن يلومونا بإخلاص بمجرد أن يقل تسامحنا لهذا الإخلاص، وألَّا يدعموا غضبنا، ونستدعي ضد هذا الشر الماتع القوي العونَ في حين لا يزال لدينا الإحساس وامتلاك الذات لفعل ذلك.

١٣ – ٥ والذين لا يقدرون على حمل خمرهم ويخشون الطيش وعواقب السُّكر، يمنحون أصدقاءهم مهمة توصيلهم من المأدبة إلى البيت، والذين جربوا فقدان السيطرة على النفس في المرض يمنعون الآخرين من أن يطيعوهم عندما يفقدون إرادتهم.

١٣ – ٦ ومن الأفضل أن نبحث عن عوائق لتعترض طريق رذائلنا المعروفة، وأن تربط عقولنا بجأش قبل كل شيء عندما تهذي على نحو مفاجئ أو بسأم حق، فإما ألَّا يشعر العقل بالغضب وإما أن يسحب الغضب إلى باطنه وألَّا يعترف بغضبه عندما تحدث له إصابة غير متوقعة في البداية.

١٣ – ٧ وسوف يتضح أن بمقدورنا أن نفعل هذا إذا قدمنا أمثلة قليلة من الحشود الضخمة المتاحة، وبالإمكان أن نتعلم من هذا درسين: وهما مقدار ما يملكه الغضب الشرير في قبضته حين يستعمل قوة الأقوياء على نحو غير استثنائي، ومقدار ما يمكنه أن يُبقي عليه في إمرته عندما يُفحص بالخوف الأعظم[٢٩٤].

١٤ – ١ كان الملك قمبيز *Cambyses* مسرفًا في تعاطي الخمر[٢٩٥]، ونصحه أحد أقرب أصدقائه بريكاسبيس *Praexaspes* أن يشرب باعتدال قائلًا إن السكر مخجلٌ في الملك حيث يُزيغ عينيه وأذنيه، فرد الملك: ”ولتتيقن أنني لا أهذي، وسوف أبرهن أن كلتا يديَّ وعينيَّ تقومان بعملها عندما أشرب“.

١٤ – ٢ وعندئذ أفرط في الشراب من كؤوس أكبر على غير المعتاد، وعندما هذى وغط في حالة السكر دعا ابن الرجل الذي أنبه ليخرجه خارج العتبة ويقف بيده اليسرى مرفوعة فوق رأسه، ومن ثم ثنى قوسه فاخترق قلب الشاب الصغير (وكان الهدف الذي حدده) وفتح صدره وثبت السهم الذي اخترق القلب، ثم نظر إلى الأب وسأله هل كانت يده ثابته بما فيه الكفاية، وأكد الأب أن أبوللو لم يتحقق من تحديد الضربة.

١٤ – ٣ وقد تهدر الأرباب هذا الرجل – فهو ليس أفضل من العبد في عقله إن لم يكن في موقفه[٢٩٦]! حيث قدم مدحًا للفعل لا تطاق حتى مشاهدته، واعتبرها فرصة للمداهنة، فقد شُق صدر ابنه إلى قسمين ولا يزال قلبه ينبض تحت الجرح، كان ينبغي له أن يدعو قمبيز ليتابع المجد ويدعوه ليخرج سهمًا ثانيًا حتى يتسنى للملك أن يبرهن أن يده كانت أكثر ثباتًا في قتل الأب نفسه.

١٤ – ٤ يا لهذا الملك الدموي الذي حول كل شعبه لينحني أمامه! وإني ألعنه فقد بدأ مأدبته إلى النهاية بجزاء مهلك، وما زلت أصف أن هذا المشهد أفظع من السهم ذاته، وسوف نتدبر في وقت آخر في كيفية تصرف الأب والوقوف على جثة ولده الميت، والقاتل هو الشاهد والسبب، أما بالنسبة للمحور محل النقاش فمن الواضح أن الغضب يمكن قمعه.

١٤ – ٥ إنه لم يلعن الملك، ولم يتفوه حتى بكلمة رثاء لمصيبته، مع أنه رأى قلبه يخترق بما لا يقل عن ابنه، وقد يقول امرؤ إنه ابتلع كلماته حقًّا، وقد قال شيئًا بصفته رجلًا غاضبًا ولم يفعل شيئًا بصفته أبًا.

١٤ – ٦ ويبدو (وأشدد على هذا) أنه تصرف بحكمة في مصيبته أكثر مما فعل في هدوء الوعظ في الشراب لرجل يفضل شرب الخمر أكثر من الدم:

عندما انشغلت يداه بالكؤوس عم السلام، وهكذا انضم بريكاسبيس لرفقة واضحين في مصيبتهم، وكم من كلفة ثمينة يدفعها أصدقاء الملوك مقابل نصيحتهم لهم.

١٥ – ١ ولا أشك أن هارباجوس *Harpagus* أيضًا منح مثل هذه النصائح لملكه وهو ملك الفرس[٢٩٧]: ونال الإهانة، فقد قدم العشاء لأطفاله في العشاء وسأل إن كان يحب التوابل، وعندما رأى هارباجوس قد تغلب على آلامه أمر في المرة التالية أن تُحضر له رؤوس الأطفال، وتساءل كيف استقبلها، ولم يفقد الرجل المسكين الكلمات، ولم يغلق فمه قائلًا: «كل مأدبة في قصر الملك مبهجة»، فماذا كسب بهذه المداهنة[٢٩٨]، لم ينل إلا عدم دعوته حتى على بقايا الطعام.

١٥ – ٢ ولا أقول: لا ينبغي للأب أن يدين عمل الملك، ولا أقول: لا يسعه منع العقاب لهوله الموحش[٢٩٩]، ولكنني أضع الآن استنتاجًا ذا صلة: حتى الغضب الذي ينشأ عن خبث هائل يمكن أن يُخفى ويُجبر على الكلام بطريقة مختلفة تمامًا.

١٥ – ٣ ولجم كرب المرء بهذه الطريقة أمر ضروري، ولا يقل عند كثيرين جلبتهم الحياة لطاولة الملك، وبهذه الطريقة يأكل المرء ويشرب ويجيب في حضورهم- والقاعدة هي «ابتسم في حين يموت أفراد عائلتك». وسوف أتدبر مناسبة أخرى عن إذا كانت تستحق ثمنًا باهظًا: وهذا تساؤل مختلف، ولن أخفف بعزاء طريقة قيد العصابة لحياة –قاتمة للغاية- ولن أحثك أن تتحمل أوامر الجزارين: بل أبرهن لك أن في كل شكل للعبودية يظل الطريق إلى الحرية مفتوحًا[٣٠٠]، والمرء الذي لديه إذن لإنهاء بؤسه تعيس فحسب بسبب ضعف عقله وخطئه.

١٥ – ٤ والرجل الذي دخل مع الملك الذي أطلق السهام في صدور أصدقائه والرجل الذي أطعم ملكه الآباء بلحوم أطفالهم على حد سواء، وأقول: «لماذا تتأوه يا مجنون؟ لماذا تنتظر عدوًّا غريبًا ينتقم لك بتدمير وطنك أو ملكًا قويًّا يلقف لك عونًا من بعيد؟ فأينما تولي هناك نهاية لآلامك، هل ترى هذا الجرف؟ فطريق الهبوط هو الطريق للحرية، وهل ترى هذا البحر وهذا النهر وهذا البئر؟ الحرية تقيم هناك في أعماقه، وهل ترى هذه الشجرة القصيرة الذابلة غير المثمرة؟ الحرية تتدلى منها، هل ترى رقبتك وحلقك وقلبك؟ هم دروب الهروب من العبودية. هل المخارج التي أعرضها لك شاقة؟ هل تتطلب قوة عقل؟ هل تسأل عن الطريق الذي يؤدي للحرية؟ أي وريد هذا الذي في جسدك!».

١٦ – ١ والآن طالما لم نجد شيئًا لا يُطاق يدفعنا في الحياة، فينبغي علينا أن نستأصل الغضب، بغض النظر عما سيكون موقفنا في الحياة، إن الغضب لمن يخدمون في المناصب الثانوية مهلك، وكل أعمال الضغائن شكلٌ لتعذيب النفس، وتحمل الأوامر كلما كانت ثقيلة ومتواصلة كذلك، وبهذه الطريقة يشد الحيوان البري عقدة الفخ وهو يهزها، وبهذه الطريقة تلطخ الطيور ريشها بالدابوق وهي تهز نفسها لتُلقى عليه[٣٠١]، ولا نير محكم لا يضر المطيع بأقل من المتمرد، إن التخفيف من الآلام الجسيمة هو تحملها والخضوع للقيود التي تفرضها.

١٦ – ٢ ومن الأفيد لأصحاب المناصب الثانوية أن يتحكموا في انفعالاتهم، ولا يزال هذا الانفعال الجامح الوحشي أكثر نفعًا للملوك، وعندما يسمح الحظ بما يستحثه الغضب يضيع الكل، وليس بمقدور أي قوة أن تقيم طويلًا ممارسة بتكلفة مشاكل لأناس عدة[٣٠٢]: وإنه عرضة للمخاطرة عندما يوحد الخوف الشائع الذين يندبون أنفسهم، وقد ذبح عديد منهم

– بعضهم من قبل الأفراد وبعضهم بفعلهم معًا– وعندما يتشارك الناس كلهم الكرب يتوحد غضبهم.

١٦ – ٣ ومن ثم وظف كثيرون غضبهم على أنه شعارٌ للملكية(٣٠٣)، وخذ داريوس *Darius* مثالًا، وهو أول مَن حكم فارس وجزءًا كبيرًا من الشرق بعد انتزاع السيادة من المجوس، عندما أعلن الحرب على *Scyths* الذين يطوقون الشرق، وطلب منه أويبازوس *Oeobazus* وهو طاعن في العمر، أن يترك واحدًا من أبنائه الثلاثة عزاءً لأبيه ويستعمل خدمات الاثنين الآخرين: ووعده بأكثر مما طلب، وقال داريوس إنه سوف يرسل له الثلاثة– ثم قتلهم وألقاهم أمام أعين أبيهم، لأنه سيكون قاسيًا إن أخذهم جميعًا في الحملة العسكرية.

١٦ – ٤ كم كان سيركيس *Xerxes* متمهلا(٣٠٤)! عندما طلب بيثيوس الأب لخمسة أبناء أن يطلق سراح أحدهم من الخدمة، وسمح له سيركيس أن يختار منهم من يريد، وشُق الذي اختاره إلى نصفين، ووضع كل نصف على جانب من الطريق، وكان قربانًا لتطهير جيشه، وقد لاقى سيركيس النتيجة التي يستحقها: فقد هُزم وتناثرت قواته، ودُمر من كل جانب، وسار بين جثث شعبه.

١٧ – ١ وكان ملوك البرابرة متوحشين في غضبهم مثلهم، وهم الذين لم ينالوا قسطًا من التعليم والثقافة الأدبية، والآن سوف أعطيك – من حضن أرسطو– الملك الإسكندر(٣٠٥)، الذي قتل كليتوس *Clitus* أقرب أصدقائه من الطفولة بيده أثناء الاحتفال، لأنه لم يتودد له بشكل كافٍ، واشمأزَّ أن ينتقل من الحرية كمقدوني إلى العبودية كفارسي.

١٧ – ٢ إنه ألقى ليسيماخوس *Lysimachus* إلى الأُسد وهو صديق مقرب بالقدر نفسه: وعندما حالف الحظ ليسمياخوس للهروب من الأُسد، لم

يستلطف التجربة وقضى في الأمر بنفسه، أليس هو مَن قضى[٣٠٦]؟

١٧ – ٣ وعندما قلم تيليفوروس الرودسي *Telesphorus of Rhodes* فقطع أذنيه وأنفه، وأطال التحفظ عليه في قفص مثل نوع نادر جديد من الحيوان، رغم البتر القبيح وتشويه وجهه الذي دمر معالم بشريته، وأضاف إلى الجوع المهلك والبؤس قذارة الجسد الناتجة عن برازه.

١٧ – ٤ ولم يكتفِ بهذا، فقد أجبره القفص الضيق على استعمال يديه وركبتيه كقدمين فتكلستا وتقرح ظهره وجنباه من الهرش. وصار منظره مقرفًا بقدر ما هو مخيف. وتقطعت به الأسباب حتى الشفقة[٣٠٧]. ولم يعد ذاك الرجل الذي عانى هذه الأمور بشرًا، واستوحش من سببها.

١٨ – ١ أتمنى أن تنحصر هذه الوحشية في نماذج أجنبية فحسب، وألَّا تنتقل بربرية الغضب العقابي إلى الشخصية الرومانية إلى جانب رذائل أخرى مهجورة. إن ماركوس ماريوس *Marcus Marius*– من الذين أقاموا في مجاورة تلو الأخرى وهو يقدم صورة المصلي بين النبيذ والبخور– قد كُسرت ساقاه وفُقأت عينه وقُطع لسانه ويداه بأمر لوكيوس سوللا *Lucius Sulla* الذي عذبه شيئًا فشيئًا، وفصله جزءًا جزءًا كما لو كان يقتله في كل مرة بجرحه[٣٠٨].

١٨ – ٢ ومَن الخادم المحمول على هذا الأمر؟ من غير كاتيلين *Catiline* الذي وظف يديه في كل نوع من الجريمة؟ لقد ذبح ماريوس أمام قبر كوينتوس كاتيليوس *Quintus Catulus*، لقد ارتكب خطأً شنيعًا في حق رماد الرجال الشرفاء، وبالطريقة نفسها سفك دم ماريوس على رماد هؤلاء قطرة قطرة، وهو الرجل الذي ضرب مثالًا سيئًا في سياساته، ولكن لا يزال واحدًا من الناس محبوبًا بغير حق، لقد كان ماريوس جديرًا بمعاناة هذه الأمور التي كان سوللا يأمر بها كاتيلين بعملها،

ولكن لم تستحق الأمة أن يُخترق جسده بسيف الأعداء والمدافعين على حد سواء.

١٨ – ٣ لماذا ننقب عن أمثلة في التاريخ القديم؟ فمنذ زمن ليس ببعيد جُلد جايوس قيصر *Gaius Caesar*[٣٠٩] وعُذب سيكتوس بابينيوس *Sextus Papinius* (ابن القنصل السابق) وبيتيلينيوس باسوس *Betilienus Bassus* (قسطوره الخاص – موظف روماني– وابن نائبه) وآخرون وكل من أعضاء مجلس الشيوخ والفرسان الرومان، وليس أثناء إجراء التحقيق بل لأنه شعر بذلك.

١٨ – ٤ وأكثر من هذا لم يتحمل تأجيل اللذة إلا قليلًا، حيث لحت عليه قسوته بقدر هائل وفي التو، وبينما يتجول نحو إقامة أمه[٣١٠] على طول ممشى يفصله رواقٌ من ضفة النهر، وقطع الرأس بمصباح الذين ذكرته للتو برفقة الرعاة وأعضاء مجلس الشيوخ الآخرين[٣١١]، لماذا كان بهذه العجلة؟ هل لأن مهلة ليلة واحدة تهدد ببعض المخاطر العامة أو الشخصية؟ باختصار ما كان يمكن أن ينتظر حتى الفجر حتى لا يُقتل رجال مجلس الشيوخ الروماني عن طريق رجل يرتدي زحافات[٣١٢].

١٩ – ١ ومعرفة مدى قسوته المتغطرسة له علاقة بالمسألة المطروحة، رغم أن أحدهم قد يحكم بأنني أتحايل على موضوعي وأمضي على الظل، ولكن سمته سوف تُشخص الغضب حين تتطرف وحشيته[٣١٣]، حيث جلد أعضاء مجلس الشيوخ: وسلوكه القبلي مكنه من قول «هذا النوع من الأشياء يحدث»، لقد عذبهم مستعملًا كل الوسائل المروعة التي يعرفها العالم – مثل المصبعة وكلاب الكاحل والمِنْصب[٣١٤] والنار.

١٩ – ٢ وهنا سيقول امرؤ ما: «صفقة كبيرة! لذلك تقلب في استعمال الجلد والنار على ثلاثة من أعضاء مجلس الشيوخ كما لو كانوا معدومي

القيمة – شخص اعتاد التفكير في ذبح مجلس الشيوخ بأكمله، وتمنى أن يكون للشعب الروماني رقبة واحدة[٣١٥]، حتى يمكنه التركيز على أعماله الوحشية التي وزعت على مناسبات ومواقع عدة بضربة واحدة في يوم واحد»، وهل من شيء أشد فظاعة من تنفيذ الإعدام في غطاء الليل[٣١٦]؟ فأعمال اللصوصية عادة ما تتخفى في الظلال، والعقوبات تزيد فاعليتها في النور بتشويه السمعة.

١٩ – ٣ وهنا سيقول لي امرؤ: «إن السلوك الذي يدعك متشوقًا هو نظام يومي بهيمي: يحيا من أجله، ويشاهد من أجله، ويحرق زيت الليل من أجله»، وحقًّا بما فيه الكفاية أن لا تجد أحدًا غيره قد أمر بأن كل الذين حكم بإعدامهم ملء أفواههم بقطعة إسفنج فلم يتمكنوا من النطق بصوت، وهل من أحد على وشك الموت يأمن من التأوه؟ إنه خشي أن كربهم الأخير قد يُنتج كلامًا صريحًا غير معهود، وأن يسمع ما لا يود أن يسمعه، كان يعلم فوق هذا أن هناك عددًا لا يُحصى من الأشياء التي لا يجرؤ على إلقائها في وجهه إلا لحظة الموت.

١٩ – ٤ وعندما يتعذر توفير الإسفنج، يأمر بتمزيق الملابس البالية وتُحشى بها أفواههم، فأي نوع من الوحشية هذا؟ دع البائس يعقد نفسه الأخير، ويمنح النفس طريقًا لمغادرة الجسد[٣١٧]، فلا تُصعدها بجرح غائر.

١٩ – ٥ والمفزع أن نُضيف أنه قتل في الليلة نفسها آباء الرجال الذين قتلهم –وكأنه يقول إن هذا الرجل الرؤوف حررهم من حزنهم– بإرسال قادة حول منازلهم، وليست غايتي وصف وحشية جايوس بل وحشية الغضب، التي لا تنفث غيظها على رجل بعينه في كل مرة، بل تمطر أممًا برمتها، وتضرب مدنًا وأنهارًا وكيانات محصنة من الشعور بالألم.

٢٠ – ١ وكذلك قطع الملك الفارسي أنوف شعب بأكمله في سوريا، وسمَّى

المكان «الأنف المبتور *Dock-Nose*»[٣١٨]، هل تعتقد أنه اقتصد حين لم يقطع رؤوسهم؟ لا، إنه استمتع فحسب بنوع جديد من العقاب.

٢٠ – ٢ والأثيوبيون *Ethiopians* الذين أطلق عليهم "المعمرون *the Long-lived Ones*" (يطول مسار حياتهم) قد عانوا بعضًا من هذا المصير أيضًا، لأن قمبيز غالى في هياجه لأنهم لم يقبلوا العبودية بالإيماء لخضوع المن[٣١٩]، ولكنه أعطى السفراء الذين أرسلهم ردودًا صريحة يصفها الملوك بالإهانة، ودون أن يرى المؤن ودون أن يستكشف الطريق، زحف بمجموعة الرجال غير المنظمة كلها نحو الصحراء وهم لا يدرون شيئًا عن الحرب، حقًّا كان يفتقر إلى المؤن الضرورية في البداية، ولم تمده المنطقة القاحلة غير المأهولة التي لم يمسها أثر بشر[٣٢٠].

٢٠ – ٣ وفي البداية سكَّنوا جوعهم بأوراق الأشجار وبراعمها، ثم الجلود التي طيبتها النار، وكل ما تستدعي الضرورة تحويله إلى طعام، وهاموا في خضم الرمال بعد أن تخطوا طريق الأشجار، وبدت الأرض المهجورة خالية حتى من الحيوانات، وانجرفوا طويلًا في الصحراء: وتقاسم كل عشرة رجال طعامًا يؤجج جوعهم.

٢٠ – ٤ ولا يزال الغضب يقود الملك المتهور –رغم أنه فقد جزءًا كبيرًا من جيشه وأكل الآخر– حتى إنه خشي على نفسه أن يجمعوا عليه، ووقتئذ أعطى شارة للتراجع، وفي حين حامت الطيور النفيسة من أجله وحملت الجمال لوازم أعياده، مع أن جنوده كانوا يحددون بالقرعة مَن يموت موتة شنيعة ومَن يبقى حيًّا في شناعة أعظم.

٢١ – ١ كان قمبيز غاضبًا من أمة مجهولة ولا تستحق، بل بمقدورها الإدراك على الأقل، وكان قورش غاضبًا من النهر، وعندما كان يسارع في مهاجمة بابل في الحرب، وتحين الفرص للاستيلاء عليها، وحاول أن

يشق طريقًا واسعًا لنهر جينديس *Gyndes* – وشيئًا لا يكاد يكون آمنًا حتى عندما يغيض النهر بحرارة الصيف ويقل فيضانه.

٢١ – ٢ وجمح أحد الخيول البيضاء التي تجر عربة الملك، وتحرك بقوة، وأقسم الملك أنه سوف يُنقص النهر الذي يحمل رفقاءه حتى النساء سوف تتمكن من عبوره.

٢١ – ٣ وحول عند ذلك كل آليات الحرب لهذه النهاية، واستقام العمل، وقسم المجرى الرئيس للنهر إلى مائة وثمانين قناة، ووزعه على ثلاثمائة وستين مجرى، وتركه يجف بتدفق المياه في اتجاهات مختلفة.

٢١ – ٤ وهكذا أهدر الوقت – والضياع الأكبر في المهمات الأعظم– وحماس الجنود– وهو عمل لا طائل وراءه– وتصيد الفرصة لمهاجمة خصومة، بينما أعلن الحرب على الأعداء مع تحويل النهر(٣٢١).

٢١ – ٥ هذا الهوس – وهل تطلقون عليه اسمًا آخر؟– قد حط بالرومان أيضًا، لأن جايوس قيصر هدم أجمل القصور في هيركيلانيوم *Herculaneum*؛ لأن أمه سُجنت هناك – وكان حظها سيئًا بهذا الفعل، وعندما كان لا يزال قائمًا اعتدنا أن نبحر فيه في الماضي، ولكن الناس يسألون الآن لماذا دُمر(٣٢٢)؟

٢٢ – ١ وهذه أمثلة ينبغي تجنبها، ولديَّ الآن أمثلة على النقيض ينبغي تتبعها، بسلوكها الرزين المنضبط، وهي لأناس ليس لديهم أسباب للغضب ولا قدرة على الانتقام(٣٢٣).

٢٢ – ٢ ومن هؤلاء أنتيجونوس *Antigonus*(٣٢٤): حيث لم يكن هناك ما هو أيسر من أن يأمر بإعدام الجنديين اللذين كانا يميلان إلى خيمته، ويفعلان ما يفعله الناس بعيدًا عن الخطر وبمتعة أعظم – ويعبران عن

رأيهما في ملكهم بصوت منخفض- وسمع أنتيجونوس كل شيء، حيث تفصل الستارة فحسب بين المتحدثين وجمهورهم: حيث تنحى بخفة بجانب من السترة وقال: «اذهبا بعيدًا حتى لا يسمعكما الملك».

٢٢ – ٣ وإليكم قصة أخرى عن أنتيجونوس عندما سمع ذات ليلة بعضًا من جنوده يصبون اللعنات على ملكهم لأنه قادهم إلى درب موحل لم يمكنهم التخلص منه، فذهب إلى مَن يعانون وقتًا عصيبًا وعاونهم ولم يتعرفوا على معينهم، وقال: «الآن، العن أنتيجونوس الذي أوقعك في هذا البؤس، وبارك الرجل الذي أخرجك من هذا الوحل».

٢٢ – ٤ لقد تحمل أنتيجونوس إساءة الأعداء والمواطنين على حد سواء باعتدال متكافئ: عندما كان اليونانيون محاصرين بسياجين- وكانوا يثقون بموقفهم واحتقارهم لعدوهم- وقد تفكهوا بنكات عدة عن قبح أنتيجونوس وسخروا من قامته القصيرة وأنفه المدكوك، فقال: «أنا سعيد، وأتمنى بعض النتائج الحسنة بشكل معقول إن كان لديَّ سيلينيوس في معسكري»[٣٢٥].

٢٢ – ٥ وعندما قلص الشكوى من المجاعة، أخذ أسراه ووزع المناسب منهم للجندية بين رفقائه وباع الباقي منهم في مزاد للعبيد، قائلًا: لم أفعل هذا إلا لمصلحتهم وهو أن يكون لهم سيدٌ؛ لأن لهم ألسنة خبيثة.

٢٣ – ١ وكان الإسكندر حفيد أنتيجونوس[٣٢٦]، الذي رمى الرمح على رفقاء العشاء، والذي ألقى أحد أصدقائه الذين ذكرتهم من قبل للأسد، وجعل الآخر فريسته[٣٢٧]، ونجا الذي ألقاه للأسد.

٢٣ – ٢ لم يرث الإسكندر هذه الرذيلة من جده ولا حتى من والده، فإن كان لفيليب أي فضيلة في الحلم في مواجهة الإهانات، وهي أداة عظيمة

ونافعة لبقاء حكمه[٣٢٨]، فقد جاء ديموخاريس *Demochares* - الملقب بـ'المتكلم الحر' لطريقته المفرطة للغاية في التحدث- إلى فيليب مبعوثًا مع أثينيين آخرين، وبعد أن تسلم فيليب الرسالة، قال بلطف: «ما الذي يمكن أن أفعله لأرضي الأثينيين؟»، ورد ديموخاريس: "اشنق نفسك".

٢٣ - ٣ وأثار هذا الرسول غير المتحضر سخط الجمع حوله، ولكن فيليب أمرهم التزام الصمت، وأن يتركوا "ثيرسيتيس *Thersites* العظيم" يمضي في أمان وألَّا يُضر[٣٢٩]، وقال: «والبقية من مبعوثيك يخبرون الأثينيين أن مَن يقولون هذا النوع من الأشياء أشد عجرفة من الذين سمع عنهم وتركهم بلا عقاب».

٢٣ - ٤ وكثير من أفعال أوغسطس الإلهي الجديرة بالذكر وأقواله توضح أن الغضب لا سلطان عليه[٣٣٠]، وسرد المؤرخ تيماجينيس *Timagenes* ملاحظات بعينها عن أوغسطس الإلهي وزوجته وأسرته كلها، ولم يدع كلماته البليغة تضيع سدى. والحقيقة يتمتع دهاء المتهور برواج أوسع ويحيا على شفاه الناس[٣٣١].

٢٣ - ٥ وحذره جايوس من استعمال لسانه بانضباط أكبر، ومن ثم منعه من بيته عندما تحفظ على البيت، وبعد ذلك كبر تيماجينيس في العمر كما أشار أسينيوس بولليو *Asinius Pollio* [٣٣٢] وكان نخبًا للمدينة، والحقيقة أن بيت قيصر أُغلق عليه ومنعه من أي عتبة أخرى.

٢٣ - ٦ وسرد التاريخ الذي ألفه بعد ذلك، ووضع الكتب التي تحتوي على إنجاز قيصر أوغسطس في النار، وأقام عداءً مع قيصر ولم يخشَ أحدًا من صداقته، ولم يهرب منه أحد كما لو كانت ضربته الصاعقة[٣٣٣]، وهناك مَن قدم له ملجأ بعد سقوطه المروع.

٢٣ - ٧ وتحمل قيصر هذا بصبر كما قلت، وحتى لم ينزعج بأن يهاجم ثناء تيماجينيس الذي فاز به والأشياء التي حققها، ولم يشتكِ أبدًا الرجل الذي استضاف عدوه.

٢٣ - ٨ وقال أسينيوس بولليو فحسب: «إنه وحش شرس في متناول يدك *C'est une bête farouche que tu as sous la main*»[٣٣٤]، وبما أن بولليو استعد لتقديم عذرٍ، أوقفه أوغسطوس قال: «استمتع يا عزيزي بولليو، استمتع!» وعندما قال بولليو: «إن كانت دعوتك يا قيصر سوف تمنعه من بيته في الحال»، قال أوغسطس: «هل تعتقد أنني سوف أفعل هذا بعد عودتكما معًا». ولأن بولليو قد غضب من تيماجينيس في نقطة بعينها، وسببه الوحيد لإيقاف غضبه معه هي الواقعة التي بدأها قيصر.

٢٤ - ١ ولذا ينبغي أن يقول كل امرئٍ لنفسه عندما يُثار: «أنا لست أقوى من فيليب، ألست كذلك؟ ولكنه تعرض للإيذاء، ولا أملك السلطة في بيتي الذي هيمن منه على العالم أجمع، أليس كذلك؟ ولكنه كان راضيًا فحسب لأنه وضع مسافة بينه وبين الرجل الذي كان يهينه».

٢٤ - ٢ لماذا أُعاقب بالسياط والأصفاد عبدًا تحدث بصوت عالٍ ومتحدٍّ للغاية، ولم يرد على همس حديثي[٣٣٥]؟ ومَن أنا؟ فهل هي خطيئة أن يكدم أذني؟ وكثير من الناس يتغافلون عن الأعداء الأجانب، فهل يتغافلون عن هؤلاء الكسالى أو المهملين أو الثرثارين؟

٢٤ - ٣ ويعذر الطفل لحداثة عمره، والمرأة لجنسها، والغريب لأنه حر، وأفراد بيتك لعلاقتك العاطفية بهم. والمرء الذي يقترف الإهانة لأول مرة: دعه يتدبر متى وجد فضلك، والذي يتعمد الإهانة في مناسبات متباينة: دعه يتحمل ما تحملناه. وهذا صديق: لم يقصد الإهانة، وهذا عدو: فما ينبغي أن يفعل[٣٣٦]؟

٢٤ – ٤ وثق في الذي تفوق مهارته، وتغافل عن الذي ينحط غباؤه، ودعونا نكرر لأنفسنا في دفاعنا عن أي إنسان: «حتى أحكم الرجال لهم كبوات[٣٣٧]، ولا يتحرس ألا ينسى في وقت بعينه أن يكون حذرًا، وألا يجرب شيئًا ما أو آخر لا يرفع من كرامته في بعض الأفعال القاطعة، وألا يخشى أن يتعرض لإهانة وهو لا يكبو في فعل مهين حتى لو حاول تجنبه».

٢٥ – ١ وإن حقيقة حظوظ العظماء غير مستقرة قد يُعززها البساطة في محنهم، فالرجل الذي شهد موكب الجنازة وانقاد بحزن حتى من القصر وقد نعى ابنه باتزان أعظم في ركنه الصغير[٣٣٨]، وكذلك كل مَن يعكس أنه لا توجد قوة كبيرة للهروب من الخطأ يتحمله باتزان أعظم عندما يضره أحد أو يهينه.

٢٥ – ٢ ولكن حتى لو ارتكب أكثر الناس حذرًا الخطأ، فمَن الذي ليس لديه أسبابٌ وجيهة للضلال؟ وينبغي أن نتذكر كم كنا مهملين للغاية في واجباتنا عندما كنا صغارًا وغير مقيدين في حديثنا، ومسرفين عندما يتعلق الأمر بالخمر. فإذا غضب أحد ما ينبغي أن نعطيه مجالًا لتمييز ما فعله: وسوف يوبخ نفسه. ودعه يكون الطرف المذنب، فلا داعي أن نجاري أفعاله.

٢٥ – ٣ وهناك شيء بعينه لا يرقى إليه شك: هو أن مَن يترفع عن الذين يسعون إلى إثارته يصرف نفسه عن الحشد ويقف مستطولًا، إنها سمة للعظمة ألا تشعر باللطمة حين تُضرب، وتلك هي الطريقة التي ينظر بها الوحش العظيم إلى نباح الكلاب بلا اهتمام، أو الطريقة التي تقفز بها موجة المحيط أمام الصخرة الكبيرة بلا تأثر[٣٣٩].

٢٥ – ٤ وهذا الرجل الذي وصفته الآن يقف مستطولًا أكبر من غيظ يحمل خيرًا كما لو كان مغتنمًا، وبالمقدور أن يقول للحظ ذاته لا لامرئٍ آخر: «افعل

ما بوسعك، فأنت ضئيل لأنك تنكسف من هدوئي، والعقل الذي وكلته تجاه حياتي يمنع هذا، فالغضب يمضي قدمًا إلى الضرر أكثر من الخطأ – وكيف لا يمكن هذا؟ فالخطأ له حد بعينه، أما الغضب فلا أعرف أين سوف يحملني».

٢٦ – ١ وأنت تعترض: «ليس بمقدوري تجنب وضع الخطأ على أنه أمر مرهق»، أنت لا تقول الحق، فمَن الذي يتحمل الغضب ولا يتحمل الخطأ؟ وليس هذا فحسب، فالطريقة التي تحمل بها تتحمل الغضب والخطأ معًا، ولماذا تتحمل وهن رجل مريض ومنتقم مهووس ولعب طفل فظ؟ لأنه من الواضح أنهم لا يدركون ما يفعلون، وهل يختلف هذا عما يفعله أي امرئ أخطأ دون قصد؟ إن عدم وجود القصد يثير نفس الدفاع في كل الحالات[٣٤٠].

٢٦ – ٢ إنك تمضي في قول: «حسنًا، وهل ينجو من العقاب؟»، لا، حتى لو لم يرتد عليه عقاب، فإن العقاب الأعظم فعله للخطأ الذي ارتكبه[٣٤١]، ولا أحد يعاني أكثر من المحكوم عليه بالندم.

٢٦ – ٣ وعلاوة على ذلك، يجب أن نأخذ بعين الاعتبار الشروط الرئيسة لحالنا الإنساني حتى يمكننا أن نقضي بعدل فيما يُصيبنا: فالمرء الذي يوبخ الناس بسبب رذيلة يتشاركها جميعنا غير عادل، فاللون الإثيوبي ليس مُميزًا للصفة بين أنواعه، ولا اللون الأحمر في كعكة الشعر غير لائق لرجل من بين الجرمانيين: فإنك لا تقضي بسمة ملحوظة أو مميزة في فرد يشيع امتلاكها في أمته، والسمات التي ذكرتها ممارسة شائعة في منطقة بعينها، وهي جانب للعالم ندافع عنه: ولنتأمل الآن كم هو من العدل أن نعفو عن تلك السمات التي تتفشى خارجًا بين البشر جميعهم.

٢٦ – ٤ وجميعنا متهور وطائش، وكلنا خائنون وجشعون ومتذمرون، وكلنا –

لماذا نُخفي بلطف تعبير الجرح الغائر الذي نتقاسمه؟ خبيثون[٣٤٢]، وكل منا سوف يجد في صدره الخطأ الذي يلوم به الآخر، فلماذا نضع ملاحظة على شحوب هذا أو ملامح هزيلة لذاك؟ إنه وباء، فينبغي أن نلطف ببعضنا بعض: فكلنا أشرار نحيا بين الشر، وهناك شيءٌ واحدٌ يمكن أن يمنحنا السلام: هو التوافق فيما بيننا على بتر التثاقل.

٢٦ – ٥ «وهذا الرجل ضرني، ولم أفعل فيه شيئًا بعد»، ربما قد أضررت أحدًا بل ربما سوف تضره، فلا تأخذ في الاعتبار هذه الساعة أو هذا اليوم وتحقق من حال فكرك كلية، حتى لو لم تفعل مثقال ذرة شر، فلديك القدرة على فعلها.

٢٧ – ١ كم كان يحسن أن يشفي الإصابة بدلًا من أن ينتقم لها! فالانتقام يهدر وقتًا كبيرًا، ويعرض ذاته لإصابات عدة بينما يشعر بالحزن على واحدة، وكلنا يسرف في الغضب أكثر من الضرر. كم كان يحسن أن تأخذ المسار المعاكس وألَّا تجمع الخطأ للآخر! فالمرء الذي يرفس ظهر بغل أو ظهر كلب لا يبدو عاقلًا، أليس كذلك؟

٢٧ – ٢ إنك تعترض: «لكن هذه المخلوقات تقترف الخطأ دون عمد»، في المقام الأول، كم يظلم المرء الذي يجد إنسانًا عائقًا لعفوه! والمقام الثاني، إذا كان افتقارهم التعمد يعفي الحيوانات الأخرى من غضبك فإن مَن يفتقر العمد ينبغي أن يكون في القارب نفسه بقدر ما يهمك، فما الفرق الذي يحدثه هذا إن كان له بعض السمات الأخرى خلاف الحيوانات العاجزة عن الكلام[٣٤٣]، وإن كان له سمة تعفي هذه الحيوانات بكل أخطائها: حيث عتمة الفكر.

٢٧ – ٣ إنه اقترف خطأً: حسنًا، هل كان هذا الأول؟ أم الأخير؟ وما من سبب للاعتقاد به إن كان يقول: «لن أعود لفعل هذا»، ولن يفعل الخطأ

فحسب بل يُخطئ الآخر أيضًا، وسوف يقضي حياته برمتها في مراغة الخطأ، ويجب معاملة المخلوقات غير اللطيفة بلطف.

٢٧ – ٤ وما يقال بشكل شائع عندما يحزن أحد ما، لا يقل أثرًا عما يقال عندما يغضب[٣٤٤]: وهل ستتوقف عند نقطة معينة أم لا؟ وإذا توقفت عند نقطة بعينها فكم يحسن أن تتخلى عن غضبك بدلًا من أن تكون متخليًا به! أو تبقى منزعجًا على الدوام؟ هل ترى ما الحياة المضطربة التي تحكم فيها نفسك؟ وأي نوع من الحياة الذي يلهب المرء للأبد؟

٢٧ – ٥ والآن أضف حقيقة أنك تجرح نفسك وتتعلل بسبب تلو الآخر لتبرر الألم. سوف يرحل غضبك من تلقاء ذاته وتوهن قوته بمرور الوقت، وكم يحسن بك أن تتغلب عليه بدلًا من أن يتغلب على ذاته.

٢٨ – ١ إنك تغضب من هذا ثم من ذاك، ومن عبيدك ثم من الأحرار، ومن آبائك ثم من أطفالك، ومن معارفك ثم الغرباء، وهناك أسباب للبَسْطَة على كل جانب، ما لم يتشفع عقلك ليلتمس الرحمة، وسوف يستولي عليك الغيظ على حساب امرئ بعينه في هذا الجانب، وعلى امرئ آخر من جانب آخر، وسوف يستمر جنونك مع بزوغ مصادر جديدة للهياج باستمرار، تعال، أيها الرجل التعيس، هل سوف تشعر بالسعادة أبدًا؟ آه، كيف تُضيع وقتًا ثمينًا في أعمال رديئة!

٢٨ – ٢ كم كان يحسن الآن تكوين الصداقات وتلطيف الأعداء، وأن تخدم المصلحة العامة، وتحول طاقتك للاهتمامات المنزلية بدلًا من تتطلع إلى تعمد إيذاء امرئ ما بضرره في وضعه أو فيما يملك أو في شخصه، عندما لا يكون بمقدورك النجاح دون صراع مرير حتى لو كنت تتصارع مع أقل الرجال!

٢٨ – ٣ وافترض أنه قد يُسلم لك في العبودية وعرضة ليعاني ما ترغب فيه: وغالبًا مَن يجلد يقوم بإخلال الكتف باستدعاء القوة المفرطة أو يجرح العضلة بسنة مكسورة، والنزوع للغضب يُعجز كثيرين ويعيق كذلك كثيرين حتى عندما يصادف هدفًا غير قابل للتعديل، وأضف الآن حقيقة أن لا شيء بطبيعته ضعيف حتى يفنى دون مجازفة بمن يسحقه، والألم يساوي الضعيف بالأقوى.

٢٨ – ٤ وتدبر حقيقة أن كثيرًا من الأشياء التي تُغضبنا تسيء إلينا أحرى من أنها تضرنا، وقد يحدث فرقٌ شاسعٌ فيما إذا كان أحدهم يحبط نيتي أم يخذلني، وينتزع شيئًا مني أم لا يمنحني إياه. وإننا نعتبر هذه الأشياء متساوية سواء أخذ المرء مني شيئًا ما أم رفضه، وسواء أكان يقضي على أملي القصير أم يؤجل تحقيقه، وسواء أكان يتصرف ضدي أم في صالحه، وسواء أكان نزوعًا نحو الآخر أم كراهية لي.

٢٨ – ٥ والحق أن بعضًا من الناس لديهم أسبابٌ لمعارضتنا وهي ليست منصفة فحسب بل جديرة بالاحترام، فأحدهم يبحث عن والده، وآخر عن أخيه، وآخر عن وطنه، وآخر عن صديقه، ومن ثم لا نغفل هؤلاء لأننا انتقدناهم لا استخففنا بهم – أو بالأحرى ما يقبع وراء الاعتقاد، فنحن نقيم الفعل أحيانًا بل ندين الفاعل.

٢٨ – ٦ وكما يرى هيروكليس *Hercules* أن الرجل العظيم العادل يتطلع إلى الأشجع بين العدو، وهو العازم في الدفاع عن حريتهم ورفاهة وطنه، ويأمل لو كان هؤلاء الرجال مواطنيه ورفاقه في الجيوش.

٢٩ – ١ من المخجل أن تكره الإنسان الذي تحمده، وكم هو مشين أن تكره أحدًا لسمة تُكسبه شفقة[٣٤٥] إن استبقى بعض آثار للحرية عندما يحجم في العبودية لكونه سجينًا ولم ينجح في أداء مهام أساسية مطلوبة، وإذا لم

يركض بسرعة حصان وعربة سيده؛ لأنه خمل بعد حياة مرفهة، وإذا غلبه النوم لأنه أُنهك في قضاء أيام لإنهاء عمل، وإذا رفض عمل الفلاحة أو لم يجابه العمل الشاق في المتجر عندما نُقل إلى المدينة، هنا تكون عبوديته مثل عطلة!

٢٩ – ٢ وينبغي أن نميز بين عدم القدرة وعدم الرغبة، وسوف ندع كثيرين يخرجون من الخطاف بمجرد أن نبدأ استعمال أحكامنا قبل أن نغضب، ومع ذلك نتابع دافعنا الأول[٣٤٦]، ومن ثم قد نُستثار دون سبب جوهري، ونحن نثابر خشية أن نظهر أننا بدأنا دون سبب – وما الأعظم ظلمًا، هو أن غضبنا غير المبرر يجعلنا أشد عنادًا[٣٤٧]. ونحن نقبض عليه ونجعله أعظم، كما لو كان الغضب الشديد برهانًا على أن المرء غاضب حقًّا.

٣٠ – ١ كم كان يحسن أن نلقي نظرة متأنية في هذه المراحل الأولى ونرى كم هي تافهة وأنها بلا ضرر! وسوف تجد الشيء نفسه يحدث للبشر كما يحدث للبهائم العاجزة عن الكلام: فنحن نستاء مما هو تافه وفارغ، كما يُثار الثور من اللون الأحمر، وتندفع الحية لتضرب الظل، وتثير قطعة القماش الدببة والأُسد: وكل ما هو متوحش وشرس بطبيعته مضطرب بأشياء لا قيمة لها.

٣٠ – ٢ ويحدث الشيء نفسه لكل الطبائع المضطربة والغبية، فإنه يضربهم الشك فيما يدور حولهم –ويمتد هذا لما يصفونه 'إصابات' وهو تفضيلات متواضعة، والتي تقدم وقودًا معروفًا للغضب، وهي أشد حدة. وإننا نغضب من أقرب الناس لنا لأنهم يمنحوننا أقل مما تخيلنا أن يمنحوا، وأقل من الذي حصل عليه الآخرون منهم، ومع هذا هناك علاج في المتناول لهذه الأسباب.

٣٠ – ٣ افترض أنه عامل آخر بسخاء: فعلينا أن نستمتع بما نملك دون عمل

مقارنات، فالمعذبون بسعادة الآخرين لن يسعدوا أبدًا. وافترض أنني حصلت على أقل مما آمل، حسنًا، ربما آمل أكثر مما ينبغي، وعلينا أن نتخوف من الغضب الذي ينشأ من هذا الجانب؛ لأنه الأكثر تدميرًا وأكثر ميلًا للهجوم على كل الأشياء التي نقيمها بأنها مقدسة.

٣٠ - ٤ انفض أشد الأصدقاء عداوة ليوليوس المؤله عنه[٣٤٨] لأنه لم يُرْضِ آمالهم النهمة، بالطبع هو أراد - لأن لا أحد يستعمل أكثر من سخاء النصر، والذي لم يأمن منه شيئًا لنفسه سوى ما يهبه للعطاء- ولكن كيف يُرضي هذه الرغبات المتصلبة حيث نهم كل منهم مما في يد الآخرين بعد أن ملك ما في وسعه.

٣٠ - ٥ وكذلك رأى رفاقه الجنود يلتفون حول كرسيه بسيوفهم المرسومة: فتيليوس كيمبر *Tillius Cimber* الذي كان من قبل من المدافعين المقربين لفصيله والآخرين الذين لم ينحازوا إلى بومبي *Pompey* إلا بعد رحيله[٣٤٩] وقد حولت هذه الدوافع أسلحة الملوك ضدهم، ودفعت أكثر الناس ولاءً ليخططوا لموت هؤلاء لمصلحتهم وهم الذين كانوا من قبل قد توعدوهم الموت.

٣١ - ١ مَن يتطلع إلى ما يمتلكه آخر لا يسعد بما يملكه، ونحن نغضب حتى مع ما لنا؛ لأننا نضع ما للآخرين أمامنا، ونتغافل عن مقدار الإنسانية التي تقبع وراءنا، وما يطارد الحسد البغيض إلا الرجل الذي يحسد على القليل، ولا يزال الناس غير متعقلين رغم كل ما يتلقونه، وهم يحسبون أنه كان من الممكن أن يتلقوا المزيد.

٣١ - ٢ «إنه منحني لقب البرايتور *praetorship*، ولكنني أطمح في لقب القنصل *consulship*. إنه منحني اثني عشر وسامًا *fasces*، ولكنه لم ينصبني قنصلًا. لقد تمنى أن يعتمد اسمي هذا العام، ولكن ما زلت

لا أملك كهنوتًا، واخترت أن أكون عضوًا في جماعة كهنوتية، ولماذا منصب واحد فحسب؟ إنه توج مكانتي الاجتماعية، ولكنه لم يزد شيئًا في ملكيتي، لقد منحني ما اضطر أن يمنحه، ولكنه لم يمدد بشيء من عنده[٣٥٠].

٣١ – ٣ والأحرى أن تقول 'شكرًا' لما تتلقاه، وانتظر البقية، واسعدْ بأنك لا تملك بعد كل ما في الإمكان، فإن أحد متع الحياة أن تملك شيئًا تُرك لأمل، وافرض أنك فقت الآخرين، اسعدْ بأنك الأول في قلب صديقك، وافرضْ أن الآخرين فاقوك، فتأمل كثيرين وراءك والأحرى أن يسبقوك، تريد أن تعرف خطأك الأعظم؟ أنك لا تُبقي على اعتبارات حقيقية: حيث تُعلي من قيمة ما منحته وتحط من قيمة ما تلقيته.

٣٢ – ١ وينبغي أن تردعنا اعتبارات مختلفة في حالات مختلفة: حيث ينبغي أن نتجنب الغضب من بعض الناس بدافع الخوف أو الاحترام أو الاستهتار[٣٥١]، ولا شك سوف يبقى إنجازًا عظيمًا لنا أن نطرح بعض العبيد الصغار البائسين في إصلاحية! فلماذا نحن في عجلة في الضرب بالهراوة لنكسر ساقَي امرئ مباشرة؟ فلن نفقد قدرتنا على فعل هذا إذا أُجلنا.

٣٢ – ٢ ودع الزمن يُقبل ونحن نمنح الأوامر، ونقيم الآن الغضب عندما نتحدث، وعندما يمر الغضب سوف نقول: ما القيمة التي ينبغي تقديرها للشكوى؟ ولهذا نحن نخطئ؛ حيث نلجأ للسيف وعقوبة الإعدام، فنستعمل القيود والسجن والتجويع لأمر يمكن أن قد ينتهي بتوبيخ أخف.

٣٢ – ٣ وإنك تعترض: «كيف نضع في اعتبارنا أن الأشياء التي يبدو أنها تضرنا تافهة وبائسة وطفولية؟»، من جانبي أحدثكم على ما يُعلي روحكم[٣٥٢] وانظر كم هي منحطة وحقيرة تلك الأشياء التي تدفعنا إلى الدعاوى أو

تمضي بنا لمثل هذا الطريق، إنها لاهية ومهترئة – تلك التي لا تظفر باحترام أحد يتخيل شيئًا نبيلًا ورائعًا.

٣٣ – ١ وما من نهاية للصراخ حول المال: إنه يُزيي المحاكم، ويضع الآباء والأبناء على محك القتال، وعلل لمزج السموم، ووضع السيوف في أيدي القتلة والفيالق على حد سواء. والمال منقوع بدمائنا، فبسببه تتلاشى الليالي بين الزوج والزوجة في الشجار، ويموج الرعاع على أحكام القضاة وغضب الملوك، ويهيمنون ويدمرون المدن التي بنيت بكد القرون، ويفتشون في رمادها عن بلبوعة فضة أو ذهب.

٣٣ – ٢ إننا نحب أن نحملق في أكياس النقود التي نكدسها في مكان منعزل، ولهذا السبب تثار أعينهم في شجار، ولهذا السبب تتعالى غرف المحكمة بالصراخ، ولهذا السبب يستدعي القضاة من بعيد الطامعين ليحدد أيهم الأصوب.

٣٣ – ٣ وماذا عن عجوز صائر نحو الموت دون وريث، أفرغ أمعاءه حتى لا يحل كيس النقود– أوه لا، فكيف يتعامل مع حفنة برونز أو كيف يعطي العبد دينارًا نفقة(٣٥٣)؟ وماذا عن المرابي المعتلة يداه بالتهاب المفصل وأصابع قدمه غير الكفء للعد، فهل يثير ضجيجًا على ما لا يذكر من فائدة – عشر واحد في المائة في الشهر، وطالب المدين أن يتعهده عنده حتى يمكنه المطالبة به وهو يهاجمه مرضه؟

٣٣ – ٤ ينبغي أن تقدم لي المال كله من كل المناجم التي تُحفر الآن، واكشف كل الكنوز المخفية التي تخبو في القبو (دع الجشع يعيد ما اكتشفه خبيث إلى باطن الأرض!)، فلا أعتبر الكومة برمتها تستحق عبوسًا على جبين رجل صالح، فما هو مضحك يجلب الأشياء التي تبكينا(٣٥٤)!

٣٤ - ١ وتعال الآن، وأدخلْ في أفكارك كل المثيرات الأخرى: الطعام والشراب والمحسنات المكتسبة لذاتها والكلمات المهينة والإيماءات والحركات التي تنقل قليلًا من التقدير وتطويع الحيوانات العنيدة والعبيد الكسالى والتراكيب الماكرة والشكوك في حديث الآخر التي تسبب قدرة الإنسان على الكلام الذي يعد من بين دروب الطبيعة التي تخطئنا. ثق بي، إن الأشياء التي تسبب لنا فقد مزاجنا بدرب غير مبتذل هي ذاتها مبتذلة مثل أنواع الأشياء التي تنقل الأطفال إلى الشجار والضجيج.

٣٤ - ٢ والمعاملات التي نقوم بها وتبدو صارمة ليست هامة، وليس أيٌّ منها ذا شأن، ولهذا السبب (وأركز على هذه النقطة) الغضب شكلٌ للجنون – لأنه يقيم قيمة كبيرة لأشياء تافهة. فهذا الرجل أراد أن يحرمني الميراث، وهذا استنكرني عند رجل توددت إليه كثيرًا بأمل أن يسميني في إرادته، وهذا اشتهاني بعد سُرّيّتي: الشيء الذي ينبغي أن يكون رابطًا للعاطفة – مجتمع الغرائز[٣٥٥] – هو سبب الضغينة والكراهية.

٣٤ - ٣ إن المسار الضيق يثير الشجار بين المارة، ولكن الطريق الواسع المفتوح على مصراعيه لا يسبب حتى تصادم الأمم: ولكونهم تافهين ليس بمقدورهم أن يمنحوا امرأً بعينه دون أن يأخذوا من آخر، والأشياء التي تسعى نحوها لتحريض الناس يمشون خلفها للقتال والشجار.

٣٥ - ١ إنك تستاء من العبد والحر وزوجتك ورفيقك الذين يردون عليك، ثم تولي وتشتكي من أن حرية التعبير التي دمرتها في البيت قد مزقت بها الأمة، أو على العكس، إذا العبد الذي تستجوبه قد صمت فإنك تسميه متحديًا.

٣٥ - ٢ فدعه يتكلم ويصمت– ويضحك أيضًا! وأنت تسأل: «في حضرة سيده؟»، لا، في حضور رب البيت[٣٥٦]، لماذا تصرخ؟ ولماذا نُحدث

ضجيجًا؟ ولماذا نذهب للسوط في منتصف العشاء لأن العبيد قد تحدثوا، لأنك لا تملك في المرء والمكان نفسه الحجم المحتشد في الجمعية والصمت محله المكان القفر؟

٣٥ – ٣ إنك لا تملك آذانًا فحسب لتعتبر في الأصوات المتناغمة والناعمة والجميلة والمنتظمة، فيجب أن تسمع الضحك والبكاء، والكلام اللين ودعاوى القانون، والأخبار الحسنة والسيئة، وأصوات الناس ودمدمة الحيوانات ونباحها، فلماذا تصيح في العبد، ذلك الرجل التعيس، أو في قعقعة نحاس أو في سحق باب؟ هدأ من روعك فلا يزال عليك سماع صوت الرعد.

٣٥ – ٤ وخذ الآن ما قلته على أذنيك وطبقه على عينيك والتي تُقمع بالقدر نفسه بمشاعر الاشمئزاز إذا لم تُدرب على نحو حسن، وهي تُهان بالبقع والوسخ والفضة التي تلمع بالكاد، وبركة الماء التي لا تشف قاعها.

٣٥ – ٥ ولا شك أن هذه الأعين لا تتحمل رؤية الرخام إلا إذا كان متعدد الألوان ولامعًا، أو ترى منضدة إلا إذا كانت تجزيعاتها حادة وكثيفة، والتي لا ترغب سطح المنزل لتمشى عليه[٣٥٧] ما لم تكن أكثر قيمة من الذهب – فهذه الأعين تنظر باتزان تام حين تكون في الخارج في الأزقة الموحلة، وفي فحش الناس الذين تقابلهم، وفي الكتل السكنية التي تتآكل وتتشقق وتتلوى. فلماذا إذَنْ لا يسبب الشيء إهانة في الحالة العامة ويزعج في البيت؟ لا يوجد سبب آخر سوى الحكم العادل والرزين في الخارج ولكنه متحجر وصعب المراس في البيت.

٣٦ – ١ ويجب أن تكون كل حواسنا حادة: وبمجرد أن يكف العقل عن إفسادها واستدعائها كل يوم يجب أن يكون فيها القدرة على التحمل الطبيعي، وهذه ممارسة سكتوس[٣٥٨]: عندما قُضي اليوم وتقاعد لبقية الليل،

فسأل عقله: «أي من أمراضك قد شفي اليوم؟ ما الرذيلة التي تقاومها؟ في أي جانب أنت الأفضل».

٣٦ – ٢ سوف يتوقف غضبك ويصبح أكثر قابلية للتحكم إذا عرف أنه يجب أن يأتي للقاضي كل يوم، وهل من شيء أدق من عادة التدقيق هذه كل يوم؟ أي نوع من النوم يلي هذا الفحص الذاتي – وأي سلام وأي عمق وأي حرية عندما يُثني على العقل أو تنبيهه عندما يقوم الحارس السري والمدرك بالتحقيق في شخصية المرء!

٣٦ – ٣ إنني أمارس هذا السلطان القضائي يوميًّا وأستدعي حالي أمام نفسي، وعندما يزول النور وتنام زوجتي في صمت[٣٥٩]، علمًا بأن هذه العادة تخصني، أفحص يومي كاملًا، وأعود إلى ما انتهيت منه، وأقول هل أخفيت شيئًا عن نفسي، هل من شيء لم أمر عليه، ولمْ أخشَ عاقبة أخطائي، وعندما يكون بمقدورى الحديث أقول[٣٦٠]: «انظر لا تفعل ذلك مرة أخرى، ولكني الآن أغفر لك».

٣٦ – ٤ إنك تتحدث في هذا النقاش بقوة: ومن الآن لا تتورط مع أناس لا يعرفون ما يتحدثون عنه، الذين لم يتعلموا لا ترغب في تعليمهم، لقد لمت الرفيق الذي فاقك في الصراحة، ونتيجة لذلك لم تصوب له فأهنته، وفي المستقبل لا تتأمل فيما تقوله صوابًا بل فيما إذا كان من تتحدث إليه يمكنه تجرع الحقيقة، والإنسان الصالح يبتهج بتوجيه اللوم إليه ولكن السيئ يقضي وقتًا عصيبًا في طرح التصويب.

٣٧ – ١ وفي هذه المأدبة أناس بعينهم ملاحظاتهم وقذف كلماتهم يكدمك تحت جلدك، وتذكر أن تتحاشى التجمعات غير المهذبة –لأن الناس فيها ليس لديهم إحساس بالخجل حتى عند عفتهم، فأفكارهم عن ما هو مسموح لا تزال إباحية بعد تجرعهم الخمر.

٣٧ - ٢ لقد رأيت صديقك غاضبًا مع بعض المحامين أو حراس الأغنياء؛ لأنه دفعه جانبًا أثناء دخوله، وغضبت أنت مع ما حدث له[٣٦١]، فهل لا تغضب من كلب مقيد؟ والكلب بعد نباحه يصبح لطيفًا عندما ترمي له كسرة خبز.

٣٧ - ٣ اتكئْ للوراء واضحكْ! فهذا الرفيق يفكر أنه امرؤ الآن، لأنه يراقب عتبة تحتشد بالساعين للدعاوى القانونية، والرجل الذي يتكئ الآن وسط المرفهين الذين يفضلون الثروة ويعتقد أن الباب الذي يصعب دخوله علامة الرفيق الغني والقوي، وهو لا يعرف أن أصعب الأبواب هو باب السجن، وتوقع أن عليك تحمل أشياء عدة: فلا أحد يندهش من أنه يبرد في الشتاء، أليس كذلك؟ أو يشعر بدوار البحر على البحر أو يُبطح في الشارع؟ والعقل الذي يواجه الأشياء بشجاعة يستعد لمقابلتها.

٣٧ - ٤ اجلسْ في مكان أقل تميزًا[٣٦٢]، أتغضب من رفيقك الضيف والرجل الذي دعاك والرجل الذي منحك الأفضلية، إنه مجنون، فما الفرق بأن تكون جزءًا من الأريكة التي تزرع فيها وزنك؟ وهل تجعلك الوسادة أكثر شرفًا أو أكثر خجلًا؟

٣٧ - ٥ لقد نظرت إلى امرئ نظرة وقحة؛ لأنه تحدث عن موهبتك بسوء، فهل تقبل هذا كمبدأ للسلوك؟ وعندئذ لن تأخذ متعة يا إننيوس *Ennius* وسوف يكرهك، وسوف يُعلن هورتينسيوس حالة من الخلاف بينكما، وشيشرون الذي كنت تسخر من شعره سيكون عدوًّا لك[٣٦٣]، وتهدف لمواجهة الناخبين باتزان مثل المرشح[٣٦٤]؟

٣٨ - ١ «افترضْ أن أحدًا أهانك: فلن تكن أسوأ من الإهانة التي عاناها ديوجين الرواقي، أليس كذلك[٣٦٥]؟ حيث كان يحاضر عن الغضب فبصق شاب على وجهه، فنظر بلطف وحكمة قائلًا: 'لست غاضبًا، مع أني

أفكر أن أكون كذلك‘.

٣٨ – ٢ كان مواطننا كاتو *Cato* فاضلا[٣٦٦] عندما ناقش قضية لينتولوس *Lentulus* سيئ السمعة – رجل دولة متوحش ومثير للشقاق في عصر آبائنا – فاستجمع ما استطاع من لزوجة في فمه وبصق على وجهه، ومسح كاتو وجهه وقال: ’سوف أشهد الجميع أن الذين قالوا ليس لديك موهبة مخطئون تمامًا‘[٣٦٧].

٣٩ – ١ لقد نجحنا حتى الآن يا نوفاتوس في تجريف العقل بطريقة جيدة: فإما أنه لا يشعر بالغضب، أو أنه أقوى من الغضب. وننظر الآن في كيف نلطف غضب الآخرين؛ لأننا لا نريد أن نكون نحن سليمي العقل فحسب، بل نجعل الآخرين كذلك.

٣٩ – ٢ لن نجرؤ على استعمال الكلام الملطف في بزوغ الغضب فإنه أصم ولا يعقل، وسوف نمنحه فسحة، ونعمل المداوة في فترات التخفف، ولا نختبر حالة تورم العينين إذا حركناها فسوف نفاقم القوة التي تسبب ثباتها وتحديقها، وينطبق الأمر نفسه على أخطاء أخرى عندما تكون في مظهر حاد: يكون العلاج في المراحل الأولى للمرض.

٣٩ – ٣ وإنك تعترض بأن مداواتك تقدم أمور حسنة إذا سكنت الغضب عندما يتوقف بالفعل من تلقاء ذاته، وفي المقام الأول إنها توقفه بسرعة، وفي المقام الثاني تحميه من الانتكاس، ورغم أن المداوة لا تجرؤ على تهدئة الهجوم الأول إلا أنها سوف تخدعه وتنحرف به، وتلقي بكل وسائل الانتقام بعيدًا عن الطريق، وسوف يتظاهر الغضب بما هو كما لو كان مقاسمًا للعون في الشكوى؛ لأنه يملك سلطة في منح النصيحة، إنه يغزل أسبابًا للتأني وعلة للغضب؛ ليؤجل الانتقام الحالي بينما يبحث عن شكل أشد في الضرورة[٣٦٨].

٣٩ – ٤ وسوف نستعمل كل خدعة لنمنح الغيظ فترة راحة، وإن كان الغضب قويًّا على مقاومته فإما أن نخجله وإما أن نخيفه[٣٦٩]، وإن كان الغضب ضعيفًا نوعًا ما فسوف نقدم موضوعات جديدة أو مبهجة للحديث معه، وكذلك نصرفه باستغلال الحماسة في التعلم، وهنا قصة: عندما اضطر الطبيب إلى علاج ابنة الملك ولم يستطع إجراء الجراحة، غطى المشرط بقطعة إسفنج وأخذ يُحمي ثديها المتورم برفق، مع أن الفتاة ناضلت من أجل ألا تجري العملية بشكل صريح، إلا أنها تحملت الألم؛ لأنها لم تتوقعه، فبعض الأشياء قد تلتئم بالخداع.

٤٠ – ١ وسوف تقول لأحدهم: «احترس، لا تدع أعداءك يبتهجون بغضبك»، وسوف تقول لآخر: « احترس، لا تدع حماستك -التي شهد لك الناس بها- تمضي إلى لا شيء، وإني أقاسمك استياءك كما يقول هيروكليس، ولا أرى حدًّا للغم بل علينا أن ننتظر الفرصة السانحة، وسوف يدفع بهذه الفكرة في اعتبارك: وعندما يمكنك ذلك، سوف تدفعه مرة أخرى مع الاهتمام بالتأني».

٤٠ – ٢ ولكن توبيخ الغاضبين ومستهدفي الغضب يغيظهم الرد عليهم[٣٧٠]، فاستعمل نهجًا مرنًا رابحًا – إذا لم تسنحْ لك الفرصة أن تحصل على صفة الوثوق التي تمكنك من التغلب على الطرف الآخر، كما فعل أوغسطوس الإلهي مع فيديوس بولليو *Vedius Pollio*[٣٧١] في العشاء، حيث هشم أحد عبيده كأسًا زجاجيةً، وأمر فيديوس بالقبض عليه، وعزم على قتله بطريقة غير تقليدية: وأمر بإلقائه إلى ثعابين السمك التي كان يقتنيها في البركة، ويفترض البعض أن طباع فيديوس المتطرفة قد أكدت الدافع، ولكن هذا ليس طبعًا بل وحشية[٣٧٢].

٤٠ – ٣ وانفلت العبد من قبضة آسره ولجأ إلى أقدام قيصر بغية أن يسعى لطريقة

أخرى للموت حتى لا يصير طعمًا، وحَيْد قيصر قسوة فيديوس غير المسبوقة، وأمر بإطلاق سراح العبد– وأمر كذلك بتهشيم كل الكؤوس الزجاجية التي أمامه وملأ بها البركة.

٤٠ – ٤ وهذه هي الطريقة الصواب التي وبخ بها القيصر صديقه، وهي الاستعمال الحسن لنفوذه، حيث قال: «أأنت أمرت باختطاف الناس من المأدبة وتمزيق أوصلاهم بطريقة غير مسبوقة؟ وهل تسحل إنسانًا وتمزقه إربًا لأن كأسك قد تهشم؟ وهل تبتهج نفسك بأن تأمر بإعدام إنسانٍ في حضور قيصر؟».

٤٠ – ٥ هذه هي طريقة لامرئٍ سنحت له قوته للتصرف مع الغضب وعلاجه تقريبًا من منطلق سموه– ولكن نوع الغضب الذي نصفه: وحشي وشرس ومتعطش للدماء، وغير قابل للمداوة إن لم يعطه شيئًا يفزعه حقًّا؟

٤١ – ١ وينبغي أن نُريح عقولنا – ونكتسب هذه الراحة بالتدريب على التعاليم القويمة باستمرار بالتصرف في شؤوننا على نحو قويم، ونُركز أفكارنا على الرغبة على الغاية النبيلة، وأن نُرضي ضمائرنا، وألَّا نحرك إصبعًا لسمعة، ودع حتى سوء السمعة يشهد لنا طالما أنه تجذر عن فعل الخير.

٤١ – ٢ «ولكن الركض العام للناس يعجب ذوي الروح العالية، ويُحترم التهور حين يُعتبر الهدوء مثل الرخويات»، وللوهلة الأولى ربما بل اتجاه حياتهم أقرب إلى سلام العقل وليس تباطئه، والركض العام نفسه للناس يبجلونه ويقدسونه.

٤١ – ٣ وإن الانفعال العدواني والمشحون لا فائدة منه، بل على النقيض تمامًا يحمل كل شر– النار والسيف. وبمجرد أن يمرغ الغضب شعور الخجل

تحت قدميه، فإن يديه تخران بالذبح وتُقطع أطراف الأطفال، ولا يترك شيئًا خاليًا من الجرم ويتغافل عن المجد ويصير غير قابلٍ للتطويع بمجرد أن تدب فيه الكراهية(٣٧٣).

٤٢ – ١ وعلينا أن نحرر أنفسنا من هذا الشر ونُطهر أفكارنا، ونمزق الجذور والآثار مهما كانت طفيفة، فإنه سيعاود النمو إن تعلق بالعجلة، وعلينا ألا نسيطر على الغضب فحسب بل ندمره تمامًا– ولِمَ السيطرة على أمر شر في الأساس؟ وسوف ننجح شريطة أن نبذل جهدًا حقًّا.

٤٢ – ٢ إن أفضل ما يلائمنا هو تأمل فنائنا، وعلى كل امرئٍ أن يقول لنفسه وللآخر: ما الخير في خصامنا، وهل ولدنا لنعيش للأبد؟ وهل نضيع حياتنا المقتضبة التي وهبنا إياها ؟ وماذا لو أنفقنا الأيام على متعة نبيلة وكرسنا لها أحرى من عذاب يكرب الآخرين؟ وهذه الاهتمامات الحقة لك لا تحتمل الخسارة، وليس لدينا وقتٌ فضاءٌ نُضيعه.

٤٢ – ٣ لِمَ نندفع نحو القتال؟ ولماذا نخلق الصراعات لأنفسنا؟ ولماذا نتغافل عن ضعفنا ونتذكر الخلافات الواسعة؟ ولماذا ننهض لسحق آخر في حين من الأيسر أن نسحق أنفسنا؟ وسوف تحرمنا الحمى في زمن ما أو بعض أمراض أخرى من أن نؤجج هذه العداوة التي نقبض عليها، وسوف يُقبل الموت لحظة ما بين المقاتلين الأشاوس ويمحيهم للأبد.

٤٢ – ٤ ولماذا ندخل في عجيج ونلقي ذواتنا في اضطراب وننقسم ضدها؟ إن قدرنا يقف فوق رؤوسنا، ويتخلل حساب الأيام وهي تنصرم، ويُقبل حثيثًا، واللحظة التي عينتها لموت آخر ربما تُعين لك.

٤٣ – ١ ولماذا لا تستثمر حياتك القصيرة وتعيشها في سلام من أجل نفسك والناس؟ ولماذا لا تجعل الآخرين يحبونك في معاشك ويشتاقون إليك

حين تمضي؟ ولماذا تريد جر الرفيق الذي تعامل معك بشفافية؟ ولماذا تستعمل قوتك لتتخلص من الشخص الذي ينبح عليك؟- أأنت متيقن بأنه رفيق منحط ووقح بل مثيرٌ لحنق ومضايقة أقرانه[٣٧٤]؟ ولماذا تغضب من عبدك وسيدك وملكك وأهلك؟ تحملهم قليلًا- وسوف يأتي الموت ويجعل الكل سواء[٣٧٥].

٤٣ - ٢ وفي ساحة العروض الصباحية غالبًا ما ترى ثورًا ودبًّا مقيدين معًا ويضطران للقتال: وعندما يتملك أحدهما الآخر، يُسلم كلاهما للجلاد المنتظر[٣٧٦]، ونحن نفعل الشيء نفسه عندما نثير امرأً مرتبطًا بنا[٣٧٧]، لذا سنؤول لنفس النهاية- في الحقيقة ليست من مسافة كبيرة - للمنتصر والمهزوم. وعلينا أن نقضي الزمن القليل لحظاته في سلام وسكينة: ولا أدع أحدًا ينظر لجسدي بكراهية عندما يرقده الموت.

٤٣ - ٣ وغالبًا إنذار النار التي اشتعلت عند الجيران ما يحسم مشاجرة، وظهور الوحش البري على المشهد ما يبعد اللصوص عن عابر الطريق، وليس لدينا وقتٌ نقضيه في شرور أصغر ونحن نراقب رعب أعظم، فما الذي نجنيه من الصراع والغدر؟ فهذا الذي تغضب منه -أتتمنى له شيئًا أسوأ من الموت أليس كذلك؟ إنه سوف يموت دون أن يحرك فيك شعرة، إنك تُضيع جهدك إن أردت أن تتسبب فيما هو ماضٍ على أي حال.

٤٣ - ٤ أنت تعترض: «لم أنوِ حقًّا قتله، بل أن أجعله يعاني المنفى والعار والفقدان فحسب»، إنني أتفهم تمامًا مَن يريد أن يجرح عدوًّا أحرى من أن يمنحه قرحًا: وهذا ليس كبائر عقل شرير بل صغائر، ولكن سواء أكنت تفكر في عقاب أسوأ أو شيء معتدل، فالزمن أقل من أن يُنجز فيه هذا، وإما أن تعذبه بعقوبته أو تأخذ منه المتعة الخبيثة!

٤٣ - ٥ وفي أي لحظة سوف نلفظ نفسنا الأخير، ربما ونحن نتنفس بين رفقائنا، دعونا نتعلق بالصفات التي تجعلنا بشرًا، دعونا لا نسبب خوفًا لأحد ولا نعرضه لخطر، دعونا نتعالى عن الضرر والفقدان، ونتعالى عن الإساءة والاحتقار، دعونا نتحمل العوائق الصغيرة بشهامة، فالمأثور يقول[٣٧٨]: «الموت في مرفقنا أقرب مما نلتفت إليه ويدور حولنا».

❋ ❋ ❋

الهوامش

• - الاسم الذي أطلقة الرومان على كل شبه الجزيرة الأيبرية.

١ - أُلف كتاب عن الغضب بعد عام ٤١ م عند اغتيال الإمبراطور جايوس (كاليجولا) (cf. 1.20.9) وقبل عام ٥١-٥٢ عندما كان نوفاتوس برو قنصل أخيا ولم يكن معروفًا باسم نوفاتوس، واكتسب اسم لوكيوس أنيوس جاليو أنينيوس Lucius Iunius Gallio Annaeanus بالتبني، ولم يعطِ سينيكا أي علامة على أنه يكتب من المنفى الذي عانى منه عام ٤١-٤٩، ويبدو في ٣٦, ٣-٣٧ أنه يعكس حياة رجل يعيش في روما، ونفترض في هذه الحالة أن سينيكا كتب هذا الكتاب في ٤١ بين موت جايوس ورحيله للمنفى، أو بعد فترة قليلة من عودته ٤٩م راجع Griffin 1976:398. وإنني أتفق مع الشراح المعاصرين أن الكتاب كتب مجتمعًا في وقت واحد، راجع هامش ١٨، وجُمع بعد مرحلة كتابته مع تسعة أعمال أخرى قصيرة، وكانت المجموعة بعنوان مضلل وهو «محاورات»، ووجد بين الكتب من ٣ -٥.

٢ - عن خريسبوس انظر Tieleman 2003، وعن شيشرون انظر Graver 2002a، وأصل الاصطلاح: وهو ما يُطلق عليه اليونان 'باثيا pathē' والمعروف في اللغة الإنجليزية بـ'الانفعال passions'، وأطلق عليه الرومان adfectûs، والمعروف في اللغة الإنجليزية بالأثر affects، وهي لا تستقيم مع كلمة 'المشاعر emotions' في اللغة الإنجليزية عندما يتعلق الأمر باستعمال الرواقية، واصطلاح 'مشاعر' مجازفة ملتبسة لأنه يتضمن كلًّا من الانفعال المُدان باثيا كأخطاء مثل (الغضب والحزن والخوف) والانفعالات الخيرة eupatheiai التي يمر بها الحكيم مثل (الفرح). ومن أجل الوضوح سوف أستعمل اصطلاح 'انفعال passion' عند الإشارة إلى التجارب المؤثرة التي يهتم بها سينيكا - التجارب المعيبة أخلاقيًّا لغير الحكمة- حتى حيث يبدو المصطلح غريبًا عندما يختبر

مقابل الاصطلاح الإنجليزي الحديث.

٣ - في بعض مواطن تحول الكتاب، عانى الكتاب الأول فقد جزء من بدايته: وانظر ٣,٢,١ حول تنظيم المناقشة النظرية، وانظر ملاحظات الكتاب الأول والثاني حول تنظيم المناقشة العلاجية وانظر الملاحظات على ١,١٨,٢، ١,٢٢، ١,٢٦، ١,٣١، ٦,٣١، ١,١,٣، ٢,٥، ١,١٠.

4 - Graver 2007. For more on the Stoics and the passions, beyond the works cited in n. 2 above, see also Inwood 1985:127–81, Frede 1986, Nussbaum 1994:316–401 (cf. also the "neo-Stoic" treatment of the passions in Nussbaum 2001), Striker 1996:221–80, Brennan 1998, Irwin 1998, Cooper 1999:449–84, Sorabji 2000, Long 2002:244–54, Brennan 2003, Knuuttila 2004:47–80, Brennan 2005:82–113, Gill 2006:207–90. Many of these studies necessarily touch on Seneca, but for studies devoted specifically to his moral psychology, see esp. Fillion-Lahille 1984, Rist 1989, Nussbaum 1994:402–83 and 2001: 354–400, and Inwood 2005, esp. 23–64; Cooper and Procopé 1995 provide another, excellent translation of On Anger. On ancient views of anger more generally, see Harris 2001 and Braund and Most 2003.

٥ - للاطلاع على الموضوعات التي حُذفت أو النظر إليها انظر ٢٠-١ (موافقة الضعيف مقابل القوي)، ٦-٢ (الانفعالات الخيرة للحكيم).

٦ - مذهب 'المناسبة' وراء محاسبة اهتمامنا، وهو يعمل حجر زاوية في الفكر الاجتماعي الرواقي بتوضيح كيف نُقبل على الآخرين كموضوعات موازية لاهتمامات أنفسنا: انظر ٧,٣١,٢، وعن الرحمة 1.13.4 nn، وراجع section 4 below.

٧ - حول 'القياس البائس pathetic syllogism' انظر Graver 2002a:90–93 and esp. Graver 2007:35–60.

٨ - نحن نتفق على أن اصطلاح 'انطباعات impressions' في الفكر الرواقي ليس فكرًا في شكل قضوي في نسق النتائج بل كل الانطباعات تتعلق بالانفعالات (وأي شكل آخر للفعل الطوعي) ويجب أن تكون قابلة للتعبير عنها في قضايا، ويجب أن يطابق الاصطلاح الرواقي اللكتون- المعبر عنه lekta.

٩ - لأن الرواقيين نظروا إلى العقل على أنه كيان فردي متكامل يضم قدرات عدة (على سبيل المثال الحواس والقدرة على الكلام)، ولم يتعامل مع الانفعالات على أنها جزء منفصل عن الذهن، ومختلف عنه وفي صراع مع العقل، والعقل مجرد فعل طبيعي للذهن

والانفعال مجرد أفعاله في صورة ’معتلة diseased‘.

١٠ – بما أنه ’مبهج delight‘ فهو توسع لا عقلاني للذهن في حضور الخير الخاطئ، وبما أنه ’كارثة distress‘ فهو تفاعل لا عقلاني للذهن في حضور الشر الخاطئ، وبما أنه ’رغبة desire‘ فهو توسع لا عقلاني من منظور الخير الخاطئ، وبما أنه ’خوف fear‘ فهو تفاعل لا عقلاني من منظور الشر الخاطئ. انظر Cicero Tusculan Disputations 4.14ff., Diogenes Laertius 7.111ff., Stobaeus2.7.10,[Andronicus]OnthePassions2ff.Anger,asweareabouttosee, .is a species of “desire

١١ – من الضرورة أن نؤكد أن الرواقية تنظر إلى الانفعالات على أنها شر ليس بسبب الطريقة التي تجعلنا نشعر بها أو حتى بسبب ما تجعلنا نفعل به، بل بسبب الأحكام الخاطئة التي يعتمدون عليها، فالرواقية ليسوا أعداء للمشاعر بما هي عليه، فكل عقل يفترض ’انفعالات خيرة‘ (يحدث أحدها ليوجد)، وهو تماثل ظاهريٌّ لتجاربنا الانفعالية المشتركة، انظر Graver 2007:51–58.

١٢ – لتعريف سينيكا انظر ٣ ,١ b n.

١٣ – كما تقف في عربة مترو مزدحمة تثبت أوضاع اليد ذاتها على مؤخرة العصعص فتنعكس على انقباض عضلاتك وتوسيع عينيك وارتشاف أنفاسك– حركات تتوافق مع ’الهزة‘ العقلية الأولية، تختبر لحظة قبل أن يحدد الفكر السبب مثل بعض أنواع الإساءة.

١٤ – انظر 1.7.4 n. لهذا الوصف وغيره يتضح أن الانفعال الذي يتداوله سينيكا يتماشى أفضل في الإنجليزية مع كلمة “rage أكثر من anger"، ولكن الأخيرة متداولة تراثيًا، وأنا أستعمله على الدوام.

١٥ – يمكن أن يطلق على هذا انطباع ’اندفاعي impulsory‘ أو ’نمائي hermetic‘؛ لأنه يقدم الاستجابة المؤثرة مع دافعها impulse، وهو في اللاتينية impetus، وفي اليونانية hormē، رغم أنها لا تدفع لفعل بعينه (على سبيل المثال الاستيلاء على سكين بدلًا من بندقية)، وللنظر في القضية الأخيرة انظر Vogt 2006.

١٦ – حول الاختلاف يميز سينيكا بين الغضب لكونه قصاصًا ومجرد عقاب انظر ١٢ ,١، ١٤–١٦.

١٧ – ١٧ . ٣ ,١ ,٣–١ ,٥ هذا القسم يتكرر في ١ ,١–٢.

١٨ - قد دفع هذا التحول البعض في التفكير بأن الكتاب الثالث قد كُتب في فترة متأخرة عن الكتاب الأول والثاني، ولكن هذا الافتراض لا يتضح كثيرًا (وليس هناك سببٌ واضحٌ عن لماذا استأنف سينيكا الكتاب الثاني بعد توقف) وهو ما لم يكن ضروريًّا على الإطلاق، لم يشغل سينيكا نفسه بالتخلي عن وقاحة الغضب، ويمكننا أن نعتبر الكتب الثلاثة كلًّا واحدًا رغم أن بعض أجزائها غير منظم.

١٩ - الاستطراد يتضمن ملحقًا موجزًا عن الانتحار (٣, ١٥, ٣-٤) ومتماشيًا بوعي للذات بشكل مطول في (cf. 3.19.1)، ومناقشة الغضب المضني عندما يجربه الضعيف والقوي (١, ١٦, ٣-٥, ٢١) والحكايات في ٤, ١٢, ٣-٧ تتعامل مباشرة مع غاية تقييد الغضب الذي بدأ بالفعل.

٢٠ - وكما تشير المراجع هنا، يقدم سينيكا في الكتاب الثالث عدة نصائح ليست نسقية بل بطريقة طيران النحل بين الزهور (وكذلك المثل في الرسائل الأخلاقية ٨٤-٤ رغم أن النصيحة المعطاة هناك – تقطر كل الأفكار المنفصلة في كل متماسك- وليست متبعة في الكتاب الثالث).

٢١ - ملاحظات سينيكا حول تربية الطفل مثيرة للاهتمام (٢, ١٨, ٢-٩, ٢١)، وتمنع الطفل من تنمية التصرف الغاضب، والذي يقع فيه معظمهم، وتشدد على ضرورة تثبيط الإرادة وغرس التقييم المعقول في الطفل الذي يقيم به علاقته بالآخرين.

٢٢ - هذه الحجة السالبة لها ما للإسهام الموجب: فالحلم يجعلك أكثر إثارة للإعجاب (٤, ٢٥, ٣).

٢٣ - لاحظ أنه حتى مع الانطباع الجديد لا يتعامل سينيكا في علاجه مع ما تتخذه الرواقية كقضية فعلية، والحقيقة قد يتصور الانطباع على نحو خاطئ: فإننا نرى شيئًا يحدث وانطباعنا له يتضمن تصورات مثل ’طفرة‘ أو ’إساءة بسيطة‘، في حين ينبغي أن نرى فقط "أن كذا وكذا بصق على وجهي" وليس أكثر. وإنني مدين لمارجريت جرافير؛ لأنها لفتت انتباهي لهذه النقطة وصوبت لي وأَثْرَتْنِي في نقاط أخرى.

٢٤ - هذا الغضب لا يدخل في مبدأ "وفقًا للطبيعة" الذي دخل في المناقشة النظرية في ٥, ١، ومناقشة العقاب في ١٢, ١، ١٤-١٦ تؤكد أن العقوبة علاج ورادع وليست تقليصًا، وتهاجم فكرة الانتقام خير.

٢٥ - راجع ٣, ٣١, ٢ " باطن كل منا عقل ملك، يود أن يكسب حرية كاملة للفعل ولا يود

أن يُستعمل ضده".

٢٦ - esp. 2.18.1, 26.1, 31.1.

٢٧ - هذه سمة تخص الكتاب الثالث، وهي البلاغة المفرطة، وهو أقل تنظيمًا من الناحية النسقية وأكثر تكرارًا.

٢٨ - يتكرر هذا في الكتاب الثالث، وانظر ٦ ,٨ ,٣، ٢ ,٩، ٢ ,١١، ٤ ,١١، ٥ ,١٢–٦، ٣ ,١٣، ١ ,١٤–٢ ,١٥، ٣ ,١٦–٨ ,٢٣، ٤ ,٣٠، ٣٨، ٢ ,٤٠–٤.

٢٩ - تضحية الوقائع على سبيل المثال ٥ ,١١ ,١، ٤ ,٥ ,٢ nn. ولغة غير تقليدية ٦ ,١ ,١، ٢ ,٧ ,١ nn. ومناقشة دقيقة عند Inwood 2005:41ff.

٣٠ - ويعني التحدث إليهم بلغتهم اختيار الفلسفة باللغة اللاتينية بدلًا من اليونانية Inwood 2005:13ff.

31 - See esp. 2.31.7nn.

٣٢ - النسخة الإنجليزية التي تلتها تعتمد على طبعة أُكسفورد الكلاسيكية Oxford Classical Texts edition by L. D. Reynolds

٣٣ - بعد التوكيد على الطبيعة المروعة للغضب وعواقبه، يصف سينيكا الغضب في الفقرات (١،٢،٣)، ويعالج بعض الأمور التي تتعلق به في الفقرات (٢ ,٣ b – ٤ ,٣)، ثم يضع على كاهله أمرًا محرجًا للرواقية، عن إذا كان الغضب يوجد 'وفقًا للطبيعة' (٥ ,٦)، وهو تساؤل يتعلق بإذا ما كان الغضب نافعًا (٧ ,١٣)، وتواجه كلتا الحالتين اعتراضات متوقعة. ومن ثم يمتد الكتاب في نهايته إلى مناقشة علاقة الغضب بالعدالة (§§١٤–١٩) وعظم الروح (§§٢٠–٢١) وتستدعي هذا المناقشات السابقة والمختصرة بعلاقة الغضب بالشجاعة (§١ ,٧–٤) والتفاني الأسري (pietas: §١ ,١٢–٥).

٣٤ - يستعمل سينيكا كلمة دافع impetus أكثر من عشرين مرة في رسالة الغضب؛ ليدلل على السعي الحثيث أو حركة العقل التي تدفع السعي، أما بالنسبة لجميع الحيوانات باستثناء المراهقين (لأن المراهقين حين يحكمون أو يعتقدون لا يأخذ بهم ١ ,١٦ ,٢)، والحركة الذهنية هي مجرد 'اندفاع' بالمعنى العام للاصطلاح، واستجابة لبعض الانطباعات التي لا تنطوي على التزام بحقيقة الانطباع ١ ,١ ,٢، الدافع المقابل 'للحكم'.

٣٥ - إن إرادة الغضب سمة مدمرة للنفس وهي من بين الموضوعات الشائعة: انظر التشبيه في نهاية الجملة التالية وكذلك §§٢ ,٥،، ٥ ,٣٥ ,٢، ٦ ,٢ ,٣، ٢ ,٣، ٦ ,٥. وهذه

النقطة مهمة من الناحية الفلسفية: لأن إرادة الغاضب في ضرر نفسه تناقض دافعنا الفطري للحفاظ على النفس (2.31.7 n.)، ويؤكد الرأي القائل بأن الغضب لا يتساير مع مبدأ "وفقًا للطبيعة" (§2ff, ٥ . ٨ , ١١).

٣٦ - يتحدث هنا عن 'الجنون' بمعناه المعتاد، ومعادلة هذا الجنون بالغضب أمر شائع (e.g., Moral Epistles 114.3 with Otto 1890:177)؛ لأن الرواقيين يرون أن ما دون الحكماء فهم 'مجانين' (مرضى)، والأحكام الخاطئة 'للمجانين' (كلنا تقريبًا) تجعلهم يعانون من الانفعالات الشائعة.

37 - Cf. 2.19.3, 5 and Aristotle On the Soul 403a30f.

٣٨ - Cf. ٢ , ٤ , ٣ تتشابه الفقرة حين يكون المقصود تصدع المفاصل.

٣٩ - إذا كان النص سليمًا، فيبدو أن سينيكا اقتبس جزءًا من شعر ملحمي؛ لأن الاقتباس ليس به علامة مميزة كالتى استعملها سينيكا في cf. §12.5 (proverb), 2.9.2 وهو (خلاصة شعرية).

٤٠ - وسرعان ما ينكر سينيكا الغضب على الحيوانات، ولا يمنعه الموقف الرواقي الأصيل (§3.4ff.) من أن ينسبه إليهم، حيث إن موضعه الخطابي في التوكيد على فظاعة الغضب بعبارات منطقية مألوفة لجمهوره.

٤١ - ربما كان هناك أمثلة محددة في ذهن سينيكا لما يأتي، ولكن عندما يعرض في عمل قائمة من هذا النوع فإنه يهتم بشكل رئيس بتجميع أمثلة غالبًا تكون واضحة esp. 2.9.3, 3.2.3f.

٤٢ - حرفيًا "رداء الحداد للمتخاصمين بالتناوب"، ويتصنع الروماني في المحاكمة الحداد ليلمح لمصيبته ويستثير الشفقة، وهنا يفكر سينيكا في الأعداء الذين يديرون نزاعهم بتقديم بعضهم للمحاكمة.

٤٣ يبدو أن سينيكا يشير إلى الدعائم الأولى التي أسسها سوللا ٨١ ق.م وتكررت في ظل حكم حكومة الثلاثة ٤٣ ق.م: وفي هذه الحالة لن يكونو الأشخاص ذواتهم (قادة القوم leading men's heads) الذين بيعوا في المزاد بل ممتلكاتهم التي صودرت عندما فقدوا حقوقهم المدنية (وهو معنى آخر لرأس المال).

٤٤ - يعني سينيكا مدنًا مثل أرجوس Argos وميسنيا Mycenae وتروى Troy وهي مدينة الملك بريام في الأسطورة الهوميرية التي حاصرها اليونانيون خلال حرب طروادة، وكان

يُنظر إليها على أنها مدينة أسطورية، وقد دمُرت المدينة وأُبيدت في منتصف القرن الثالث عشر قبل الميلاد، وهي فترة تزامنت مع الحضارة الميسنية.

٤٥ – 'مقدس ديني **Sacrilegious**'؛ لأن البرتوكول الملزم للضيف والمضيف كان عقوبة دينية، راجع **Alexander's murder of Clitus, adduced at 3.17.1**.

٤٦ – ربما يتذكر سينيكا البرايتور سيمبرونيوس أسيلليو **Sempronius Asellio** الذي أُعدم دون محاكمة في ٨٩ ق.م أثناء تضحيته في المنتدى.

٤٧ – وكان هناك فجوة كبيرة في مخطوطات السابقين في هذه النقطة، وامتدادات الكتاب التي تبلغ الآن (حوالى ٥٦٠٠، ٧٦٠٠، ٩٣٠٠ كلمة على التوالي) تفترض حتى إذا كان الكتاب الأول في الأصل أقصر من الكتاب الثاني، فبالقدر نفسه الكتاب الثاني أقصر من الكتاب الثالث، والمقدار المفقود من الكتاب مئات الكلمات. ولكنَّ اثنين من الكتَّاب اللاحقين اقتبسوا أو أعادوا صياغة المادة المفقودة، وأعطوا فكرة عن محتوياتها: وهما خلاصة القديس مارتن الراجي في شروحه على كتابه الغضب الرباني **the Anger of God (ca. 315 CE** الذي واصل في توضيح مظاهر الانفعالات. والثاني لاكتانتيوس **Lactantius** الذي اقتبس أربعة تعريفات ذكرها سينيكا.

٤٨ – كانت زوجة الأب الرومانية قاسية بشكل نمطي مثل زوجة الأب الشريرة في سندريللا.

٤٩ – واصل نص لاكتانتيوس يشير إلى تعريف أرسطو الوارد في §٣,٣ أدناه، وبالتالي الموقع النسبي الضامن لتعريفات سينيكا الثلاثة في النص الأصلي، وبما أنني 'ضُررت **iniuria** ' يعني بالتحديد 'ضُررت ظلمًا **inique laesum**'. ويتداخل التعريفان الأول والثاني جوهريًّا: وربما يعرض سينيكا التعريف الأول –مألوف دون أصل فلسفي بعينه– كعبارة عامة للمفهوم، ومن ثم يختزل الثاني من **Posidonius of Apamea's On Anger (frag. 150 Edelstein-Kidd)**، وكتعريف رواقي دقيق يوضح أن الحكم يستلزم 'أنك تعتقد **you reckon**' راجع **Cicero Tusculan Disputations 4.21, SVF 3.395–97**، والتعريف الثالث يؤكد القصد (أو الرغبة في القيام بكذا) ومن المحتمل أن يكون تعريفًا رواقيًّا **(Procopé 1998:176f., citing Philodemus On Anger XL.32ff., XLI.40ff.)** ويتفق مع ما يؤكده سينيكا عن القصد (**see** §١ ,٣، ٤ ,٢٦ ,٢، ١ ,٣٠، ٢ ,١٢ ,٣، ١ ,٢٦). وتوضح الملاحظات التالية لسينيكا أنه يجعل الغضب على أنه رغبة قوية في العقاب **(cupiditas poenae, §2.5; cf. §§3.2, 5.3)**، ردًّا على أنه تضرر ظلمًا.

٥٠ – عندما يستأنف النص المرسل يعالج سينيكا الاعتراضات المفروضة التي تركز على الفهم الصحيح لكلمة ’الخطأ **iniuria**‘ وهي موضوع الغضب.

٥١ – ليس غضبًا بل يشبه الغضب" يطلق عليه هكذا؛ لأنه لا يستجيب لخطأ، ولكن ما يشبه الخطأ، راجع غضب كاريوس في نهر جينديس **Cyrus's anger at the river Gyndes**، ١ , ٢١ , ٣–٤.

٥٢ – يستعمل سينيكا مصطلحًا فنيًا وهو الأنواع ويساويه بكلمة فانتازيا **phantasia** اليونانية، ليدل هنا على انطباع تقويمي (ليس عدلًا " أنني ضُربت" ولكن "بل ضُربت خطأ")، فالبالغ يوافق بعقلانية (ولو كان خطأ*) على هذا الانطباع، ولكن الأطفال عاجزون عن الموافقة بعقلانية، وكذلك الحيوانات (§n٤ , ٣.) لا تجرب انفعالات حقة.

٥٣ – رد سينيكا هنا ضعيف، ويعتمد إلى حد ما على الانحدار اللفظي الموجود في الاختلاف بين مجرد ’ضرر **laedere** ‘ و’خطأ **iniuria**‘؛ لأن المذهب الرواقي يرى أن الشر الحق يكمن في إجراء خيارات أخلاقية خاطئة سواء أكانت نتيجة الاختيار تقوم بعمل فعال أم لا، ومن يقصد شرًا يمكن أن يُقال عنه ’مُضر‘، ويمكن أن يقال عنه ’مرتكب للخطأ بالفعل‘ وهو أقل في الوضوح، ومن الغموض أن قصده الشرير ’يضر‘ شخص آخر.

٥٤ – القدرة هي في عقولنا حيث يكمن الشر الحق، انظر الملاحظة السابقة.

٥٥ – وكما هو الحال في مثل هذه السياقات كلمة ’لنا **nostra**‘ تعني ’ما يُنسب للرواقيين‘ مثل ’نحن **nos**‘ تعني ’نحن الرواقيين‘، والتعريف المنسوب إلى أرسطو هنا مثال في كتاب النفس لأرسطو **On the Soul 403a30f**، كما أن هذا التعريف يؤدي إلى تعريفات أخرى للغضب عند أرسطو في كتب **Rhetoric 2.2.1 1378a31–33, Nicomachean Ethics 5.8 1135b28–29**.

٥٦ – وتفترض الاختلافات المهمة أن أرسطو تحدث عن ’ألم **pain**‘ دون الرجوع إلى قصد الفعل أو رغبة الضحية.

٥٧ – لأن الانفعالات عند الرواقية تعتمد على موافقة الانطباعات التي يمكن التعبير عنها كقضايا، ولأن الحيوانات (مثل الرضع) تفتقر اللغة، لا يمكنها تجربة نوع الانطباع الذي يشرع فيه الغضب **Cicero Tusculan Disputations 4.31**.

58 - Ovid Metamorphoses 7.545–46.

٥٩ – الاصطلاح الفني الرواقي (مبدؤها الحاكم **regium illud et principale** يساوي

hēgemonikon)، ويشير إلى القدرة الرائدة للنفس(والقدرات الأخرى هي الحواس الخمسة، وقدرة التكاثر، وقدرة الكلام في البشر): وتقع في الصدر، وتنتج الانطباعات والموافقات والإدراكات الحسة والدوافع (.Aëtius 4.21.1–4 = LS 53H, cf 2.36.2n.)، وهو بما عليه أقرب إلى 'العقل' في معنانا.

٦٠ – هذا هو الاختلاف بين الانفعال 'الحادث' (عارض لغضب مجرب بالفعل) و'التصرف' انفعالي، وهو سمة شخصية راسخة تتضمن الميل لتجربة تمنح الانفعال، راجع Cicero Tusculan Disputations 4.27–28.

٦١ – صنف الرواقيون الانفعالات بأربعة أنماط: البهجة أو الشدة (فيما هو حاضر) والرغبة أو الخوف (فيما يخص المستقبل)، انظر مقدمة الغضب "introduction, n. 10. "Anger والأنواع المرتبطة بأنواع الرغبة.

٦٢ – تجيب الرواقية على السؤال الأول بـ ٥–٦ وتحدد إجابة السؤال الثاني بـ ٧–١٣.

٦٣ – يشير سينيكا إلى الموجود الإنساني homo هنا وللأسفل، وبالمعنى الرواقي المعياري "الموجود الإنساني على ما يُسمى"، وهكذا فإن قول إن البشر على استعداد للتضحية بذواتهم من أجل الآخرين قول حق؛ لأن الرواقيين لا يتحققون من الواقع تجريبيًّا (وربما يكونون كذلك) بل يصفون السلوك بما يوافق طبيعتنا كبشر. وأهم عنصر في الأنثروبولوجيا الرواقية هو الاعتقاد بأن البشر " قد ولدوا ليمنحوا العون ويتلقوه"، وتأتي هذه السمة من كوننا "ولدنا بميل للاجتماع" (On Clemency 2.31.7; cf. 3.5.6, 1.3.2, 2.5.3, 6.3). وهذه 'القدرة الاجتماعية الطبيعية' لنا (cf. esp. Cicero On Ends 3.62ff., On Appropriate Actions 1.11–12, 158, 2.73) تدعم حجة أن الغضب 'مضاد للطبيعة' والأخلاقية اللمبنية ما تستثيره العلاجات في الكتاب الثاني والثالث، والحجة المتعلقة بأن القسوة تناقض طبيعتنا البشرية On Clemency 1.25.

٦٤ – وهذا في الجزء المفقود من النص الذي قدم فيه سينيكا تعريفه §n٣ ,٢.

٦٥ – انظر On Clemency 2.7.4 صورة الفلاح الصالح الذي يتعهد نباتاته الملتوية لتنمو باستقامة.

٦٦ – يُسمح بالقتل الرحيم حيث تستحيل النتيجة الصحية (§4 just below); cf. §15.2)، وقبول قتل الوليد لتشوهه.

٦٧ – انظر النصيحة التي مُنحت للأمير في Clemency 1.17.

٦٨ للنظر إلى التطور المماثل On Clemency 1.14.1. ثم 7–19.5 ,3–16.2§§.

٦٩ – راجع ٤§ ,٩ حيث إن الكلمة الرئيسة هي السعي **adpetens** فنحن نسعى 'بشكل طبيعي' «فحسب لما هو خير دون قيد (cf. 2.28.2n.)، والرذيلة هي الشيء الوحيد الذي قد نتجنبه» وفقًا للطبيعة، والتي هي فحسب هي الشر دون قيد، وكل ما عداها اختيار من بين الممكنات والتي لا تكون خيرًا ولا شرًّا والعكس.

٧٠ – هذه الحجة في جمهورية أفلاطون Plato Republic 1 335B10ff. On the meaning of "our own," cf. §3.3n.

٧١ – يلمح سينيكا إلى أرسطو حيث تكمن الفضيلة في التصرف الثابت لتجربة لا تنقص ولا تزيد في منح أي انفعال، ولكن تعني الاثنين معًا؛ لأن الاعتدال praotēs عند أرسطو هو الوسيلة المناسبة للغضب، بين الشفافية وأشكال عدة للغموض (Nicomachean Ethics 4.5 1125b27ff.). ومن الواضح أنه يشوه مذهب أرسطو ويفترض ما يعتقده بأن الغضب 'المعتدل' ينبغي أن يُغرس كوسيلة للحفاظ على 'طاقة العقل المفعمة بالحيوية' مثل اللهب الذي يبقي القارورة في الغليان. وسواء أكان التشويه قد صنعه سينيكا أم مصدره شراح أرسطو في تبسيط آرائه قد يمتد الأمر أدناه انظر .§9.2n, and cf. §12.3n on Theophrastus. Aristotle's intellectual descendants, the Peripatetics, are criticized in similar terms in Cicero Tusculan Disputations 3.71–75, 4.38–47, and in Philodemus On Anger XXXI.24ff.

٧٢ – يتحدث سينيكا هنا ولاحقًا عن الانفعالات ككيانات منفصلة بشكل ما أو بآخر عن الذهن أو العقل، ويمكن مداهمتها أو تلويثها – وهذا التصور ليس له علاقة بالمبادئ الرواقية، بل يتعلق بالحس المشترك للانفعالات على أنها أشياء تأتي لنا cf. next note, 2.36.6, 3.1.3. وانظر أيضًا للمزيد عن وجهة النظر الرشيدة في المقدمة ٨ , ٢ "الذهن ليس منفصلا".

٧٣ – انظر إلى صورة النفس عند أفلاطون حيث يشبهها بعربة تتحكم فيها خيول مجنحة (Phaedrus 246A6ff., cf. Republic 4 436A8ff.).

٧٤ – المقارنة تؤكد على الكابح 'المفرط' للانفعالات الذي يوجد أيضًا في Cicero Tusculan Disputations 4.41 والذي قد يرتد إلى خريسبوس ٤ , ١ , ٣، حيث يقال 'السقوط المتهور' ليتعلق بالغضب، وللحصول على مماثلة أخرى مستمدة من خريسبوس انظر 2.35.2n.

٧٥ -انظر المناقشات المستفيضة لسينيكا عن ’الوخزات الأولية‘ في ٢, ٢-٤.

٧٦ - ينطوي على الإشارة إلى ’إرادتنا‘ لب العقيدة الرواقية؛ لأن الانفعالات تأتي من موافقتنا لأنواع معينة من الانطباعات، ولأنها في حدود قدرتنا في منح أو سحب الموافقة، وكل الانفعالات الحقة طوعية.

٧٧ - رأي علم النفس الرواقي أن الانفعالات ليست منفصلة عن قدرة تفكير العقل، بل تغير في قدرة التفكير ذاتها (**Plutarch Moralia 441C = LS 61B9**). وفي الملاحظة التالية لسينيكا يمكن القول بأن الانفعالات وحدها تنطوي على ’التحول **transformation**؛ لأن ’العقل‘ هو حالة ذهن طبيعية.

٧٨ - راجع قصص باستر **Pastor** (٣, ٣٣, ٢-٤)، وبريكاسبيس **Praexaspes** (١٤, ٣)، وهارباجوس **Harpagus** (١, ١٥, ٣)وكلها تنطوي على غضب قمعه الخوف.

٧٩ - انظر إلى سينيكا وهو يصف الفضيلة ٦, ٣٣, ٢ (تفاني العائلة أو الإخلاص)وبقاء الغضب في التحقق.

٨٠ - لا يتبنى أرسطو شيئًا من هذا القبيل في أعماله الممتدة، بل يصنف شيئًا مثل هذا على أنه شجاعة زائفة (**Nicomachean Ethics 3.8 1126b23ff.**)، وهذه الملاحظات مبنية على تشوية مذهب أرسطو الموجودة بالفعل في §١, ٧ ويستمر في هذا السياق في §١, ١٧، ١, ٣, ٣.

٨١ - يشتمل كلا البديلين على وجهة نظر عن الانفعالات ب"سقوط الجسم" §٤, ٧، ٤, ١, ٣.

٨٢ - إذا كان نافعًا بالطبيعة، فإنه نافع دون تحفظ أو تحديد §١, ١٣-٢.

٨٣ -يقصد سينيكا بعبارة "شر معتدل" اجتماع لفظتين متناقضتين، وهو ما يعادل قول "مستحيل" (**cf. Moral Epistles 116.1**)؛ لأن الخير والشر عند الرواقية على حد سواء دون درجات أو تبعيض، انظر الهامش الأسفل.

٨٤ - هذا موقف شيشرون ينسبه للمشائيين في المناظرات التوسكولانية **Tusculan Disputations 4.43; cf. §7.1n**.

٨٥ - الكامبري: قبائل جرمانية هددت بالسيطرة على شمال إيطاليا في أواخر القرن الثاني قبل الميلاد، وهزم ماريوس التيتونيين عام ١٠٢، وهزم ماريوس وكيونتس كاتيليوس أيضًا الكامبري في فيرساليا عام ١٠١.

٨٦ - إن الحديث عن الفضيلة هنا أحرى من الحديث عن بعض الصفات النوعية، وهو يوافق الموقف الرواقي بأن الفضيلة مطلقة ووحدة متكاملة (cf. On Clemency 1.5.3): حيث لا يمكن للمرء أن يكون شجاعًا دون أن يكون معتدلًا أو حكيمًا، والشجاعة والحكمة طرائق متمايزة للفضيلة تعبر بها عن ذاتها، ولا تُجمع الشخصية الفاضلة من عناصر منفصلة.

٨٧ - قدمت الشعوب غير الرومانية المشاة والفرسان الذين اشتبكوا في المقدمة مع فيالق العدو، والقدح الاعتراضي ركز فحسب على "رجال آسيا وسوريا" الذين يعتبرهم الرومان صورة نمطية «للين **molles**».

٨٨ - اهتزت الإمبراطورية الرومانية بانتصار حنبعل في كاناي **Cannae** عام ٢١٦ ق.م، وأكسبت الخطط الموصوفة هنا كوينتوس فابيوس ماكسيموس **Quintus Fabius Maximus** لقب "المؤخر **Cunctator**"، وذهب شرف هزيمة حنبعل إلى سكيبيو الأفريقي وليس فابيوس (انظر الهامش التالي).

٨٩ - استقر حنبعل في ٢٠٤ ق.م في إيطاليا، وعبر كورنيلوس سكيبيو الأفريقي بجيشه إلى أفريقيا، ورجع حنبعل وهزمه سكيبيو في زاما **Zama** في ٢٠٢ في نهاية الحرب البونية الثانية.

٩٠ - أعداؤه بما فيهم فابيوس انظر **Livy 28.40ff., 29.16ff**.

٩١ - بوبليوس كورنيليوس سكيبيو أيميليانوس الأفريقي **Publius Cornelius Scipio Aemilianus Africanus** حفيد بالتبني للأفريقي الأول الذي دمر قرطاجة في نهاية الحرب البونية الثالثة ١٤٦ ق.م واستولى على نومانتيا **Numantia** في إسبانيا بعد حصار دام ثمانية أشهر (١٣٣).

٩٢ - ثيوفراسطس من إريسوس **Theophrastus of Eresus (ca. 371–ca. 287)** ترأس الأكاديمية بعد أرسطو، والذي اتسعت اهتماماته، ولم نعثر على الآراء المنسوبة إليه هنا في أعماله الممتدة والتي لم تجد اهتمامًا كأعمال أرسطو (**cf**. §§١, ٧ **nn**٢, ٩.).

٩٣ - عبارة معروفة ترجع إلى إلياذة هوميروس ٣٠٩, ١٨.

٩٤ - القيود المعرفية للرضع تجعلهم عاجزين عن الغضب، وهو السبب ذاته الذي يمنع الحيوانات من الغضب انظر **cf§** **n**.; ٤, ٣. §٥, ٢، ٢, ١٠, ٢. وعن الغضب من المسنين والمرضى انظر ٤, ١٩, ٢، ٤, ٩, ٣

95 - Cf. §12.3n.

٩٦ - - الحث على الوعي الذاتي من هذا النوع قضية كبرى في الجزء العلاجي من الرسالة انظر 2.28.1ff., 3.12.1, 25.2.

٩٧ - راجع 2.31.7n لمعرفة نمذجة علاقة أطرافنا وعلاقاتنا بالآخرين كمواطنين تابعين للمدينة الكونية cosmopolis.

٩٨ - هناك ترجمة غير منطقية لرينولدس Reynolds لم نعتدَّ بها.

٩٩ - القصة ذاتها تلتصق بأفلاطون (Riginos 1976:155) وأرخيتاس التارنتي الفيثاغوري the Pythagorean Archytas of Tarentum (e.g., Cicero Republic 1.59, Tusculan Disputations 4.78, Plutarch Moralia 10D, 551B)، كما رُويت قصص عن أفلاطون في ٥ , ١٢ , ٣-٦، حول موضوع التحقق من غضب المرء ١ , ١٠ , ٣ n.

١٠٠ - مثل النزيف الطبي، انظر § ٢ , ٦.

١٠١ - لمعرفة التالي راجع ٢§ , ٦-٣ حيث يقارن سينيكا معالجة القاضي "للجسد السياسي" بالطبيب.

١٠٢ - الشكل الدقيق للكلمات في اللاتينية غير دقيق، ولكن المعنى واضح.

١٠٣ - أعلن القاضي حكمًا بالإعدام على ملبس الحداد (Valerius Maximus ٧ , ١٢ , ٩)، وسينيكا هنا يؤدي نفس عبارة الحكم بالإعدام التي أصدرها القاضي "الحلة المعكوسة reversed garment" (perversa vestis, cf. Petronius Satyrica ٥٨ , ١٢)، ويجب أن يلبس رداء القاضي magistrate's toga praetexta بالطريقة نفسها (من الداخل للخارج)، وتُخفى الحدود البنفسجية المضيئة بطول الحافة العلوية، ويستدعي البوق الناس ليشهدوا Tacitus Annals ٣٢ , ٢.

١٠٤ - ضرب العنق يسبقه الجلد بالسوط، وهذا هو الشكل المعتاد لإعدام كل من المدنيين والعسكريين، وقاتل أبيه يُسلخ ويُخيط جلده في سترة فضفاضة مع ديك أو ثعبان أو قرد أو كلب ويُلقى في البحر (Cicero On Behalf of Sextus Roscius 30, Digest 48. 9. 9. pr.; cf. On Clemency 1.15.7, 23.1). ويُلقى الخائن من أعلى صخرة تاربيان على الكابتول واسمها الأسطوري Vestal virgin Tarpeia الذي خان البلاط لصالح السابنيز the Sabines خلال حربهم مع رومولوس Romulus.

١٠٥ – هذه الرقة واللطف يجب أن يختلفا عن الصدمة العقلية، والتي يقال إن الحكيم يجربها في مناقشة "ما يسبق الانفعال" في ٢ , ٢–٤ . ويُجرب الحكيم هذا؛ لأنه جزءًا لا ينفصل عن طبيعة البشر، واستعارة "الندبة" و"الجرح" (تُنسب إلى زينون هنا)، وتفترض أن الاستثارة اللطيفة ليست فطرية في بنية الإنسان بل هي لملمة "جروح"– حادث عارض لانفعال– يعانيه عقل الحكيم حين لا يزال أحمقَ، لأن "الحكيم لا يُولد بل يُصنع" (2.10.6, with On Clemency 1.6.4).

106 - See §§7.1, 9.2nn.

107 - Cf. Natural Questions 5.8.

١٠٨ – جنايوس كالبورنيوس بيزو Gnaeus Calpurnius Piso (قنصل في ٧ق.م) حكم سوريا في ١٧ م، حين أدى صدامه جيرمانيكوس ابن تيبريوس بالتبني إلى موته، وهذه الحكاية تُروى في مرحلة مبكرة من حياته المهنية عندما كان قائدًا proconsul (§3) يقود جيشًا متجهًا إلى أفريقيا، وتتفق صفات العند والعنف التي لقب بها مع الصورة التي رسمها تاكيتوس Annals 2.43.2.

١٠٩ – وفقًا للأسطورة التاريخية الرومانية فإنَّ منزلَي الرجلين المعدومين كان هدفًا للطغيان في الجمهورية المبكرة، وهذا الشخصان هما سبيريوس كاسيوس Spurius Cassius (485 BCE) و سبيريوس ميليوس Spurius Maelius (439 BCE)، ودُمِّر منزلاهما بعد موتهما (Livy 2.41.11, 4.16.1).

١١٠ – هيرونيموس الرودسي Hieronymus of Rhodes (ca. 290–230 BCE) فيلسوف نشط في أثينا، بدأ مشائيًّا، ومن ثم وجد مدرسته، تشتمل كتاباته على بحث عن عدم تغضب On Not Being Angry، ومطلبه يناقض شناعة محاولة القاتل وسخافته مقارنة بإخماد الانفعالات المصاحبة.

• – وهو مجموعة من القضبان أو صولجان ذات شفرة فأس إسقاطية، يحملها أحد الممثلين لسلطة القاضي، ويُستخدم رمزًا للسلة في إيطاليا الفاشية.

• – وهو حاجب يحضر القنصل أو قاضي التحقيق، وينادي، وينفذ الأحكام على المخالفين.

١١١ – بيزو يخطف الصولجان – واحدة من حزم القضبان الخشبية التي يحملها المسؤولون الرسميون في حضور الإمبراطور– لأن القضيب المركزي خارج روما كان يميل بفأس، وهو يرمز لقوة الحياة والموت، وفي تفصيل سينيكا النابض بالحيوية يريد بيزو أن يؤدي الوظيفة نفسها.

١١٢ - تعكس ترجمة جريتس Gertz كلمة ’كيف فعل quam amentem‘ ومخطوطة رينولدذ تعكس كلما ’ما quantam‘.

113 - Plato Laws 11.934A6-B2.

١١٤ - راجع Cf. Publilius Syrus E.11 ”على المرء أن ينتزع السلاح من الإنسان الغاضب وألَّا يمنحنه إياه“.

١١٥ - رغم أن عظم النفس magnitudo animi = Greek megalopsychia ليس صفة مميزة عند الرواقية، إلا أنه أحد الأوجه المهمة للفضيلة الرواقية، حيث تمكن مالكوها من معرفة ما هو حق بالفعل، وتنظر إلى الأشياء الأخرى على أنها محايدة، وتصنع أحكامًا حقة لتكون متسقة مع خياراتهم. وجعلها شيشرون التالي لباناتيوس Panaetius الفيلسوف الرواقي واحدة من ’الفضائل الجوهرية cardinal virtues‘ الأربعة (On Appropriate Actions ١,٦١-٩٢)، وهي تحل محل الشجاعة، وركز سينيكا في رسالته صمود الحكيم على هذه الصفة والتي كان يفرضها بشكل متكرر. انظر ٢,٣٢,٢، ٧,٥,٣، ٣,٣٢، and cf. On Clemency ٣,٥,١-٥، ٣,٢٠.

١١٦ - يركز سينيكا على قضية مهمة في نظرية الانفعالات عند الرواقية: وهو نوع الرضى الذي يصنعها، فالغضب والحزن وما شابه ذلك نتيجة الرضى ’الضعيف‘ لانطباعات ذات الصلة، وهو ضعيف لأنهم يتشبثون باعتقادات مزيفة وغير متسقة، ويتناقض مع الرضى ’القوي‘ للحكيم الذي يُبنى على التماسك الكلي والصدق والمعتقدات الثابتة التي تشكل المعرفة.

١١٧ - السطر مقتبس من أتريوس لوكيوس أكسيوس Atreus of Lucius Accius (b. ca. 170)، ويقتبسه سينيكا في مكان آخر عن استبداد الطاغية (On Clemency 1.12.4, 2.2.2) وزعم أنه اقتبسه (Suetonius Caligula 30.1, cf. §8n.).“زمن سوللا“ في الجملة التالية هو اختصار لثمانينيات قبل الميلاد، وهو عقد من الحرب الأهلية انتهت فيه دكتاتورية سوللا الدموية (81; cf. esp. On Clemency 1.12.1–2) ولكن سرعان ما كتب عنه أتريوس في حوالى ثلاثينيات القرن الثاني (implied by Gellius 13.2.2–6) وكان أكسيوس ميتًا في ثمانينيات القرن الأول.

١١٨ - هذه الصيغة من القول استخدمها الإمبراطور تيبيريوس (Suetonius Tiberius 59.2).

١١٩ – الرجل المعني هنا غير معروف Livy frag. 66 Weissenborn-Müller.

١٢٠ – ابن جيرمانيكوس (1.18.3 n.) وحفيد تيبيريوس بالتبني، والذي نجح عام ٣٧ أن يحكم جايوس يوليوس قيصر قبل أن يُغتال في الانقلاب الذي يُلمح إليه سينيكا، وهو معروف أكثر من غيره باللقب الذي منحه جنود والده إياه وهو كاليجولا (الحذاء الصغير Little Boots)، ووضعه سينيكا في جميع كتاباته كمثال عن الشر المفرط، ويخدم هنا هدفًا مشابهًا 2.33.3ff., 3.18.3ff., 21.5.

١٢١ – عمل قصص إيمائية من التراجيديا اليونانية مصحوبة بالموسيقى والكورس، وهي فاجرة الصمت mime، وهو فن يتطلب مهارة وتدريبًا فائقًا،لمزيد من اهتمامات كاليجولا cf. Suetonius Caligula 54–55.1.

١٢٢ – تحدى أجاكس لأوديسيوس في مباراة مجالدة Homer Iliad 23.724، وتهكم كاليجولا ليس هو المغزى، رغم أنه ذُكر في Suetonius Caligula 22.4.

١٢٣ – كان هوس الأغنياء موضوعًا مفضلًا للأخلاقيين الرومان See 3.35.5 with, for example, Moral Epistles 89.21, 114.9, 122.8 (forests planted on roofs; cf. "hang forests in mid-air"), Edwards 1993:137ff.

١٢٤ – يشير سينيكا إلى المقاطعات 'السيناتورية senatorial' التي يحكمها القادة، مقابل المقاطعات الإمبراطورية التي يحكمها وكلاء عن الإمبراطور، ومعظم المقاطعات السيناتورية كانت في أفريقيا وآسيا.

١٢٥ – أسماء القناصل دخلت العمل في ١ يناير في سنة بعينها كقناصل عاديين (the "ordinary" consuls: cf. 3.31.2 n.)، وسجلت في التقويم القنصلي fasti، واستعملت بعد ذلك لتصف هذا العام كما نستعمل الأرقام في تقويمنا.

١٢٦ – يقع الكتاب الثاني في نصفين متمايزين، ويُفتتح الجزء الأول ببحث فلسفي له أهمية علمية ١ ,١–٢ ,٤، حيث التسلسل المعرفي الذي يشتمل على أي عارض للغضب، ويمضي سينيكا §§٥–١٧ في الإجابة على التساؤلات التي يثيرها النقاش النظري حول هذه النقطة مع تكرار المسائل التي نُوقشت في الكتاب الأول عن (هل الغضب بهيمي؟ §§٦–١٠: هل يشعر الحكيم بأن الغضب شر؟ §١١: هل الغضب رد فعل للازدراء؟ §§١٢–١٤: هل يمكن استئصال الغضب بالكلية؟ §١٧: هل الغضب نافع؟)، وينتهي بـ ١٨ الجانب النظري ويبدأ الجانب العلاجي، انظر §§18–36, §§18.1, 26.1, 31.1nn.

١٢٧ - تعنى كلمة وفقًا لما يراه في اللاتينية **sua sponte** وتساوي كلمة رأيه **iudicio** التي تعني «حكم».

١٢٨ - كلمة 'نحن' تعني الرواقيين **cf. 1.3.3 n**.

١٢٩ - يقدم سينيكا مذهبًا في 'الاستعداد للانفعال **preparations for passion**' (١ ,٤ ,٢) أو ما يعرف بـ: ما يسبق الانفعال **pre-passions**، وهو لفظ **propatheiai** الذي استعمل لأول مرة في المسيحية عند الفيلسوف أوريجين في القرن الثالث الميلادي، وهي مؤثرات نفسية لا إرادية، وتماثل كلمة منعكس **reflex** وهي جزء لا يتجزأ من طبيعتنا البشرية، وحتى الحكيم يختبرها بما هي، ويفسر سينيكا دورها في الانفعالات في §١ ,٤-٢، وقد يرد المفهوم إلى خريسبوس (**Graver 1999, 2002b, 2007:85–108**)وهو أول من صاغه (**cf. also Moral Epistles 11.1, 57.3–6, 71.29**)، وقد لمح إليه شيشرون في المناظرات التوسكلانية **Cicero Tusculan Disputations 3.82–83**.وكذلك كتب عنه فيلون السكندري باختصار قبل سينيكا (**Questions on Genesis and Exodus** ٣ ,٥٦) وقد تناوله إبكتيتوس بالتفصيل (**Epictetus (frag. 9 = Gellius 19. 1**، وكتب عنه في وقت لاحق لسينيكا مستقلًّا عنه، والردود التي تنتسب لهذه المقولة أو ما شابهها ذُكرت سابقًا وقد تضمن في (**§3.4 (cf.. also §4.2**، ويبدو فيها خلط لأنها تتضمن سلوكًا يشتمل بوضوح إدراكات حسية مع محتوى افتراضي (مثل رد فعل على أخبار سيئة) وهي لا تظهر بوضوح (مثل الرجفة عند رش الماء) ولكنها موحدة بملامح ظواهرتية **phenomenological** (مُجربة بشكل لا إرادي) ومعرفية (مجربة دون قبول لحقيقة الانطباع، وكذلك في الاصطلاح الرواقي لا إرادية).

١٣٠ - نُفِيَ شيشرون في ٥٨ ق.م نتيجة القوانين التي مررها بوبليوس كلاوديوس، وتوفي في ٤٣ ق.م، وأُدرج في قوائم المحظورين التي وافق عليها الحكومة الثلاثية لأوكتافيان **Octavian** وليبيدوس **Lepidus** وأنطوني **Antony**، وبدأت الصدامات بين ماريوس وسوللا وأتباعهم في ٨٨، وبلغت ديكتاتورية سوللا ذروتها وخطرها في ٨١ وهيمنت على السياسة في الثمانينيات (**cf. §34.3n. with 1.20.4, 3.18.1–2nn.**). واقتنع الطفل بطليموس الثالث عشر (**b**. ٦٣) شقيق كليوباترا من خلال معلمه ثيودوتوس **Theodotus** والقائد أ خيللياس **Achillas** ليأمر بقتل بومبي الذي هرب إلى الإسكندرية بعد هزيمته في فارسالوس **Pharsalus** عام ٤٨ ق.م.

131 - Cf. Horace Art of Poetry 101f.

١٣٢ - المعركة البحرية 'ناموخيا **naumachia**' شارك فيها مجرمون مدانون مسلحون وأسرى حرب، وكان مشهدًا لم يدمْ قرنًا في روما حين كتب سينيكا هذا البحث.

١٣٣ - هزم حنبعل جيشين رومانيين في كاناي عام ٢١٦، ومع أنه صنع خدعة في اتجاه روما عام ٢١١ ق.م (**Livy** ٧ ,٢٦-١١) فلم يحاصر المدينة.

١٣٤ - حرفيًّا 'نغمة كسينوفانتوس' التي كان يعزفها، وتتكون من قصب ثنائي استعمل في المواضع العسكرية، وربما لم يكن العازف كسينوفانتوس الذي بلغ أوج سمعته في ٢٨٣/ ٢٨٢ ق.م (**Plutarch Demetrius 53.2**) بعد وفاة الإسكندر بأربعين عامًا، ويحكي ديو خريستوستوم (**Dio Chrysostom (On Kingship 1.1–2**) قصة مشابهة عن الإسكندر وتيمثيوس **Timeotheus** والمعروف عنه أنه لعب دورًا في زواج الإسكندر (**Athenaeus 12.54 538f**).

١٣٥ - حرفيًّا "أصبحت أطرافه متجمدة" **summa riguerunt**، ولكن سينيكا يستعمل الصلابة ليدلل على البرد القارص، وهكذا كلمة 'البرد القارص المستمر **perpetuum caeli rigorem**' للدلالة على المناخ الجرماني (**1.11.3 and often elsewhere**).

١٣٦ - لمعرفة المعنى المناسب لكلمة دافع **impetus** انظر **1.1.1n**.

١٣٧ - ربما تكون صياغة سينيكا هنا مضللة طالما أن تسلسل " الانفعالات تبدأ ثم تنمو ثم تتخذ لها سبيلا"، يفترض الحركة الثانية من الحركات العقلية الثلاثة التي تصف الانفعال، ولمعرفة معنى سينيكا انظر القسم الثاني في المقدمة، ولمعرفة التسلسل المعرفي المعبر عنه بمعانٍ مختلفة بسيطة انظر **Moral Epistles** ٨ ,١١٣.

١٣٨ - وهكذا ٤ ,٣ أعلاه: "المرء الذي يعتقد أنه تعرض للضرر... يهدأ تتحرك بعض الأسباب ضده".

١٣٩ - المثالان اقترنا بالقسوة **On Favors 7.19.5f**: أولهما أبوللودوروس طاغية كاساندريا **Cassandreia** بمقدونيا (**ruled 279–276 BCE**) رُبط مؤيدوه به بتوريطهم في الوحشية، والثاني فالاريس الأكراجاسي **Phalaris of Acragas** وهو أول طاغية صقلي (**ruled ca. 570–549**)، وأصبح مثالًا للعجل البرونزي الذي حرق فيه أعداءه (**e.g., Moral Epistles 66.8, Cicero Tusculan Disputations 2.17–18, 5.75**). وحول نوع الوحشية الذي نناقشه هنا راجع **On Clemency 2.4.1–3**.

١٤٠ - الرواية لا تُصدق، ولكن ما عُرف عن حنبعل أنه مثالٌ للقسوة والخيانة والجشع.

١٤١ - يخاطب الشخص الثاني هنا نماذج "للإعراض"، وعلامة تحرك المتكلم بمشاعر قوية ليتحول عن الموضوع الرئيس لخطابه ويخاطب الفرد الغائب، ولكن سينيكا أخطأ في تحديد الهزيمة الأخيرة لحنبعل بالقرب من قرطاجة؛ لأنه لم يحارب أكثر من زاما Zama (202 BCE; cf. 1.11.6n.)، وهو تسجيل لبلاغة أقل من كونه شعورًا قويًّا، مع أن حنبعل هزم الجيوش الرومانية في مواقع خطيرة مثل بحيرة تراسان Trasumene في توساني ٢١٧ وكاناي في أبيولا Apulia عام ٢١٦ (cf. §2.5, 1.11.5nn.).

١٤٢ - لوكيوس فاليريوس ميسالا فوليسوس Lucius Valerius Messalla Volesus (cos. 5 CE) والى آسيا في ١١/ ١٢ حاول أوغسطس أمام مجلس الشيوخ أن ينكل به (Tacitus Annals ١, ٦٨, ٣)، وعن 'أفعال ملكية' تُصنع في الغضب راجع cf. 3.16.2ff.

١٤٣ - وبالتالي هدف الحكاية التركيز على أفلاطون في ٥, ١٢, ٣.

١٤٤ - يشير سينيكا إلى الانفعالات الحسنة eupatheiai للحكيم وهي الفرح (gaudium; cf. Moral Epistles 59) الذي يتطابق مع الانفعال العام للبهجة، وهو نتيجة القبول الصائب للانطباع بأن الخير الأصيل (الفضيلة) حاضر لذاته.

١٤٥ - رغم أن سينيكا يعامل أفلاطون على أنه المفسر الأول لسقراط، إلا أنه فيلسوف غريب عن المذهب الرواقي (cf. 1.6.5)، واتخذ الرواقيون "سقراط العظيم" ليكون سلفهم المباشر وتعاملوا معه نموذج للرجل الحكيم esp. Long 2002: 68ff. فعبارته الهادئة تصف رجلًا "حماسيًّا متقدًا" (1.20.1 n.), see Moral Epistles 104.28, Cicero Tusculan Disputations 3.31 (the same phrasing used by S. here), On Appropriate Actions 1.90, Giannantoni 1990 vol. 1C65, and cf. 3.11.2.

١٤٦ - ومن المفترض أن تحتوي الأحكام حرمان الابن من الميراث، وهي قضية شائعة في الخطابات التي يتذكرها والد سينيكا (e.g., Controversies 1.1, 1.4, 1.6, 1.8); cf. On Clemency 1.14.1. 147.

١٤٧ «أولئك الذين بلباس مدني» وهو التوجا (حرفيًّا "من يلبسون التوجا" رمز السلام).

١٤٨ هذا النوع من التفكير عند سينيكا يستدعي جملة بلوتوس Plautus "الإنسان ذئب للإنسان" (Asinaria 495) التي استولى عليها هوبز - وهذا السلوك "البهيمي" الذي يتمسك به سينيكا لا يتفق مع الطبيعة البشرية؛ لأن الحيوانات تدخر أنواعها On Clemency 1.26.4.

149 - - On Clemency 1.8.6, 2.2.3nn.

١٥٠ - Ovid Metamorphoses ١٤٤, ١–٤٨ يشير السطر الأخير إلى استعمال الابنِ التنجيمَ لتحديد متى يرث ملك أبيه.

١٥١ - هؤلاء الذين وُضعت أسماؤهم في قوائم المحرومين من الحقوق والممتلكات المدنية cf. §2.3, 1.2.1, 20.4 nn.

١٥٢ - عن تسمم الآبار والينابيع واستعمال "الحرب البيولوجية" في العصور القديمة Mayor 2003.

١٥٣ - الجنس الفموي مدان في الأخلاق الرومانية (e.g., Richlin 1992:26–29)، ونفر منه سينيكا وصد عنه esp. Natural Questions 1.16.

١٥٤ - كانت المنتديات في زمن سينيكا هي "المنتدى الروماني" (المركز السياسي الأصلي للمدينة)، و"منتدى جوليان" (الذى أقامه يوليوس قيصر)، و«منتدى أوغسطوس».

١٥٥ - عن ضعف الشفقة انظر On Clemency 2.5–6.

١٥٦ - ديمقريطوس الأبديري فيلسوف الذرة (b. ca. 460 BCE) لُقِّبَ بالفيلسوف الضاحك أو المبتسم لأنه كتب عن البهجة (cf. 3.6.3 n.) ومقارنته بهيرقليطوس الأفسوسي (b. ca. 540 BCE?) تبدو من صنيع سوتيون (Stobaeus 3.20.53) Sotion وهو أستاذ سينيكا، والذي استعمله بالمثل في صمود الرجل الحكيم On the Wise Man's Consistency 15.2، وأصبح لاحقًا شائعًا، وقابلية المقارنة مشكوك فيها؛ لأن التراث يبين أن هيرقليطوس كان متغطرسًا ومتقلبًا وباغضًا للناس (Pliny Natural History 7.79–80, Diogenes Laertius 9.1–17) في حين قال ديمقريطوس «لكوننا بشرًا ينبغي أن نبكي وألَّا نضحك في مصائب البشر» (frag. 68B107a Diels-Kranz).

١٥٧ ترى الرواقية أنه بإمكاننا جميعًا أن نكون حكماء من ناحية المبدأ، وهكذا جُسد المثال الإنساني، وحددوا بشرًا حققوا هذه الحالة في مسائل مختلفة (cf. §١n, ٨.)، وعدد الحكماء الرواقيين أقل من القديسيين المسيحيين.

١٥٨ - لا تشير وجهة نظر سينيكا إلى أن الرذيلة "توافق الطبيعة"، والبشر بطبيعتهم عرضة للخطأ ولديهم قدرة على التعديل: على العكس من ١, ١٣وقارن ٥, ٣١.

١٥٩ - صورة من الوقاية "بروز الشرور للمجيء" (Cicero Tusculan Disputations 3.29)، الموصى بها كوسيلة لتقليل أثر الأشياء غير المتوقعة (cf. §31.2, Consolation

(see to Polybius 11): وهو علاج رواقي معروف، ولم يكن أصيلًا عندهم أو تفردوا به (Graver 2002a: 96–97).

١٦٠ - الفقرة اللاتينية بها تشوه، ولكن معناها كذلك.

١٦١ - دعا يوليوس قيصر عام ٤٦ ق.م الديكتاتور ديسيموس لابيريوس(Decimus Laberius b. ca. 106 BCE)وهو فارس روماني وكاتب ساخر ليقوم بأعمال خاصة تحط من مكانته كفارس (Macrobius Saturnalia 2.7.1–5; cf. Suetonius Julius Caesar 39.2) ويذكر شيشرون الموضع ذاته On Appropriate Actions ٢٤،٢-٢٥.

162 - Mynors 1990:236, and cf. On Clemency 1.12.5.

163 - Lions: Pliny Natural History 8.52. Elephants and pigs: Plutarch Moralia 537C, Aelian On Animals 1.38.

١٦٤ - وفقًا لديوجين اللائرسي Diogenes Laertius 8.20 تجنب فيثاغورس الضحك، ويقول بليني إن لوكيوس ليكينوس كراسيوس Lucius Licinius Crassus (b. 140 BCE) لم يشاهد شيشرون الخطيب والمرشد ضاحكًا (Natural History 7.79)، في حين أن مقارنة كراسيوس تقول إن معاصره لوكيليوس منحه ضحكة واحدة (Cicero On Ends 5.92, Tusculan Disputations 3.31).

١٦٥ - يذكر بليني في التاريخ الطبيعي Natural History 7.78 رجلًا أمره الأطباء بعدم شرب سائل من الطفولة حتى الشيخوخة.

١٦٦ - كلا الطريقين -صعب في الوصول إلى الهدف المنشود- وهما شائعان منذ الأيام والأعمال لهزيود Hesiod Works and Days 287–92 وتطورا بوضوح في "اختيار هيروكليس» (Xenophon Memorabilia 2.1.21ff.)، ولمعرفة الطريق "الحاد" انظر Otto 1890:36, Nisbet and Rudd 2004:289.

١٦٧ - الجملة التي يستعملها سينيكا 'الحياة السعيدة beata vita' تعني حرفيًا حياة الحظ fortunate life، راجع مقالة بالعنوان نفسه، وهذا هو المستوى المعياري لليوديما اليونانية the Greek eudaimonia الذي استقى منه أرسطو والأبيقورية والرواقية هدفهم، واختلفوا في الدفاع عنه ووصف وسائل تحقيقه: ويمكن تفسيره بالسعادة أو الازدهار أو كما هو هنا "أفضل حياة للإنسان".

١٦٨ - راجع تأمل سينيكا على حماقة البشر On the Brevity of Life 2.

١٦٩ - يقبل سينيكا بلطف الحاجة إلى تخويف الآخرين - مما يجعلهم يجربون الانفعال على أنه معيب للرواقي مثل الغضب الذي يستنكرونه- ويتفق مع الإجهاد الذي يمارسه الباحث في العلاج العملي (راجع الخوف المستعمل في تربية الأطفال ٨, ٢١ أو مكافحة الغضب ٤, ٣٩, ٣) والعدوانية حتى في النغمة التهديدية التي يتبناها المعلم الرواقي (cf. Long 2002: 52ff. onEpictetus).

١٧٠ - وهذه هي أجسادهم، ومن الواضح أن سينيكا يفكر في الملاكمين.

١٧١ - بيروس Pyrrhus ليس معروفًا، ويشير سينيكا إلى نقطة مماثلة عن المجالدين في ١, ١١, ١.

١٧٢ - "نطاق الحرية الكاملة" يتضمن القدرة على الانتقام دفاعًا عن الشرف، وفي الأخلاق الرومانية التراثية الشخص الوحيد الذي يتوقع تحمل الإهانات هو العبد الذي ليس له حقوق مدنية، وسينيكا يساوي العبد الذي ليس له حقوق مدنية مع المنفي الذي فقد حقوقه المدنية.

١٧٣ - عن قوة غضب البرابرة ونتائجه العكسية. انظر ١, ١١, ١-٤.

١٧٤ - الرذائل vitia؛ لأنها كلها انفعالات، ولكنها ليست مدمرة كالغضب.

١٧٥ - سينيكا مغرم بهذه الحكمة الساخرة epigram وهي متناثرة في Moral Epistles 40.4, 94.51.

١٧٦ - FLP Anonymus frag. 24 الشاعر غير معروف، ولكن من المحتمل أنه بعد أوفيد، (والجملة الأولى تشير إلى Metamorphoses 15.85)

١٧٧ - لمعرفة التأمل المناسب لأعمال الرب راجع On Leisure 4.2, On Favors 4.4–8، ولرؤية وجهة نظر الرواقية بأن البشر موجودون "للتأمل ومحاكاة العالم" انظر Cicero On the Gods' Nature 2.37.

١٧٨ - يرى شيشرون في أعماله الخطابية أن عدم عرض الانفعالات المناسبة يدمر العلة الدافعة (esp. Brutus 278–79)، وهو يميل إلى أن عرضها بشكل مقنع يتطلب تجربتها (esp. On the Orator 2.188–96, cf. Orator 132)، وفي عمله الرواقي المتأخر يتفق مع سينيكا (Tusculan Disputations 4.55).

١٧٩ - تتناول بقية الكتاب الثاني الجانب الأول المحدد في "تقسيم" الموضوع، والثاني من

بين الموضوعات التي يتناولها الكتاب الثالث، رغم أن مناقشة الوقاية في الكتاب الثاني لا تفرق بوضوح بين الأشكال العرضية والأساسية للغضب (cf. 1.4.1n.)، والملاحظات في ١٩–٢١ حول تربية الأطفال تهدف بوضوح إلى منع التصرف الغاضب من التطور، بينما الملاحظات في ٢٢–٣٤ تهدف إلى تجنب نوبات الغضب بالتأكيد مرارًا " على أن أعظم علاج للغضب هو التأخير" ١ ,٢٩.

١٨٠ – "مقاومة الغضب" تجيب على الهدف السابق " عدم الوقوع في الغضب"، و"تقييد الغضب" تماثل "لا تخطئ وأنت غاضب"" حيث إن سينيكا (إن كان متوافقًا مع الذات) يجب أن يقصد العبارة السابقة ليعني " تقييد سلوكنا في الغضب" بعد أقر بالفعل أن الرأي هو الغضب ذاته إذا كان غضبًا حقيقيًّا فلا يمكن أن يُقيد (cf. esp. §4.1, 1.7.4) وهو الجزء الأول للتماثل الطبي (حفاظ الصحة) وهو مجرد نسخة إيجابية ل"لا تقع في الغضب". والجزء الثاني "استعادة الصحة" وهو لا يجاري العناصر الأخرى هنا أو في ميزان العمل، الذي يكاد لا يقول شيئًا عن "العلاج" ولكن يقترب من الغاضب على أنه مشكلة في ضبط الضرر.

١٨١ – إن الاعتقاد بأن كل شيء في العالم المحسوس مزيج للكيفيات الأربعة (الحار والبارد والجاف والرطب) وله أربعة جذور أو عناصر (الأرض والهواء والنار والماء) يرجع إلى أمبادوقليس الأكراجسي (Empedocles of Acragas (b. ca. 492، وقبله أرسطو وصار رأيًا سائدًا في العصور القديمة Cf. 3.9.4n.

١٨٢ – هذا يشبه التعريف 'العلمي' الذي قدمه أرسطو للغضب في On the Soul 403a31f، ونحن لا نعلم أن الرواقيين عقدوا على هذا الرأي مع أنه متوافق على سبيل المثال مع تحديد "المبدأ الحاكم" للعقل في الصدر (1.3.7n.)، ومع وصف خريسبوس للغضب على أنه "ارتفاع في بخار من القلب، يُجبر على الخروج وينفخ على الوجه واليدين" (SVF 2.886 والشكر لمارجريت جرافير لتوجيهي لهذه الفقرة).

١٨٣ – Cf. 1.2.4.

١٨٤ – يذكر أرسطو المقولات بشيء مماثل لهذا الأثر Rhetoric 2.2 1379a16ff.

١٨٥ – Plato Laws 2.666A2–6، ولكن سينيكا في ٤ ,١٩ يرى أن طبائع الأطفال (والنساء) رطبة (ترتبط بالعنصر السلبي وهو الماء).

١٨٦ – هذا يناقض العبارة في ٤ ,١٩، ولكن الحديث عن الغضب هنا ربما يعني سينيكا به

"الغيظ wrathfulness" التصرف القوي للغضب (1.4.1n.)، ويتبادل الكتاب الرومان في الاستعمال العفوي كلمات الغضب ira والغيظ iracundia بمعنى واحد.

١٨٧ – الأطفال الذين لم يصلوا إلى سن البلوغ وتُوفِّي والدهما يُوصى عليهم القبيلة، ويُطلق عليهم عادة إرادة الأب.

١٨٨ – المربي paedagogos هو عبد يخدم جسد الطفل ويرافقه إلى المدرسة (وسينيكا يفكر خلال هذه الملاحظات فقط في أطفال أسر النخبة)، وتركيز سينيكا هنا على أثر الترف في ١, ٢٥–٤.

١٨٩ – لمعرفة الخوف "النافع" انظر cf. §14.1n.

١٩٠ – شهدنا الحكاية في مكان آخر.

١٩١ – انظر تعريف الغضب عند سينيكا 1.2.3n، وكل من التعريف وملاحظات سينيكا تُؤخذ هنا لمعتقدين رئيسين وهما: إن العرض للظلم شر، وإن الانتقام لظلم شيء محمود (انظر مقدمة القسم الثاني والثالث)، ومناقشة "التعرض للظلم" تبدأ هنا من خلال §٢٥. والسطر الذي يقول فيه – إن الغضب ينشأ من سوء تقدير الخطأ– ليس رأيًا رواقيًّا بل انظر Aristotle Rhetoric 2.3 1380a9ff.

١٩٢ – تصبح فائدة التأخير موضوعًا متكررًا §١, ٢٩، ٤, ١٢, ٣–٧.

١٩٣ – هيبياس طاغية أثينا (ruled 527–510 BCE) وقد استجلبناه من قصة أخيه هيبارخوس Hipparchus وهارموديوس tyrannicides Harmodius وأريستوجيتون Aristogiton (Herodotus 5.55f., Thucydides 1.20, 6.54f.)، وعادة لما تعين هذه القصة لهارموديوس المقيم في صقلية، وأحيانًا لبارمنيدس تلميذ زينون الإيلي كبطل كما هو معروف عند Valerius Maximus 3.3(ext.).2, Diogenes Laertius 9.26.

١٩٤ – حُكيت هذه القصة في كورتيوس روفوس Curtius Rufus 3.6.4ff. (cf. Plutarch Alexander 19.3–5)حيث إن بارمينيو الإسكندر الثاني من أعلن التحذير.

١٩٥ – ١, ١٧, ٣–٢.

١٩٦ – Pliny Natural History 7.94 وأضف أن قيصر فعل الشيء نفسه عندما استولى على برقيات سكيبيو ناسيكا Scipio Nasica في ثابسوس Thapsus، وتمدح رحمة سينيكا هنا سمت متعارف عليه بين أصدقاء قيصر وأعدائه على حد سواء (for a survey, see Konstan 2005)،ولكن القيصر غاب في كتاب الرحمة لسينيكا.

١٩٧ - سينيكا بخلاف ذلك يعتقد أن "الغضب المعتدل" مستحيل، على سبيل المثال ٤,١٠,١.

١٩٨ - لقائمة مماثلة للخلافات الاجتماعية انظر On the Wise Man's Consistency 10.2.

١٩٩ - ميندريدس Mindyrides (أو سميندريدس Smindyrides) السيبيري من جنوب إيطاليا (early sixth century BCE)، وكان مثالًا للرفاهية في أواخر القرن الخامس (Herodotus 6.127.2)، وهيردوت الكاتب اللاتيني الوحيد الذي ذكره.

٢٠٠ - مصدر الترف الروماني الوحيد للانتعاش والهدف الأفضل للأخلاقيات: On Providence 3.13, Moral Epistles 78.23, Natural Questions 4b.13.7–8, Pliny Natural History 19.55, 32.64. وعده بلوتارخ من بين الترف الذي ينتج تصرف الغضب (Moralia 461B).

٢٠١ - الجملة "تقسيم " صوري لموضوع المعالجة في §§٢٦-٣٠ "أولئك الذين حتى لا يخطؤننا" بما فيها موضوعات الجماد أو موجودات تفتقر إلى القصد (§٢,٢٦-٦) وموجودات تفتقر إلى القصد الرديء (§٢٧). وفي معالجة " أولئك الذين لا يُخطؤننا" يتحول سينيكا من المخطئون الظاهرين إلى ذواتنا كضحايا ظاهرين §٢٨، فهل نحن نثق في ثوابتنا الأخلاقية؟ §٢٩، وهل نوقن بالحقائق؟ §٣٠، وهل نضع شخصية المخطئ الظاهر في الحسبان؟

٢٠٢ - تستدعي الجملة خريسبوس حول غضبنا اللا عقلاني في الموضوعات البليدة SVF 3.478.، والشكر لمارجريت جرافير على هذه الإشارة.

٢٠٣ - حول هذا التأكيد انظر §30.1, 3.12.2, 3.26.1, and cf. 1.3.1.

٢٠٤ - سينيكا يعني النساء اللواتي لهن طبيعة رطبة مثل الأطفال (٤,١٩,٢).

٢٠٥ - يلبي النظام الطبيعي حاجات الإنسان (On Favors 6.23.3)، ولكن لم يؤسس لهذا الغرض.

٢٠٦ - حول هذا الفكر راجع cf. 1.14.2.

٢٠٧ - في المذهب الرواقي "الأفعال الحقة" هي في اليونانية katorthômata ويمكن السعي لها (cf. 1.6.4n.)،والحكماء فحسب هم القادرون على البحث عنها، والبقية منا يهدف إلى اختيار "الأفعال المناسبة" وهي في اليونانية kathēkonta وتساوي في

اللاتينية officia، والمقولة التي تخص هذه القاعدة، حول مفهوم الاختيار انظر Graver 2002a:167–68.

٢٠٨ – حرفيًّا "الأقراص العامة": حيث إن كل القوانين الرومانية مدرجة على أقراص برونزية لعرضها على العام على الدوام.

٢٠٩ – مثال ضعيف، فالخطأ لم يُقترف لمصلحته، بل كوسائل لبعض الغايات الأخرى، لذا فهو لا يزال خطأ وقد اقتُرف عمدًا، راجع مثال خريسبوس لسباق الجري footrace في كتاب Cicero On Appropriate Actions 3.42.

٢١٠ – حرفيًّا " ما نخلفه وراءنا" من قول مأثور cf. Catullus 22.20–21: "فكل منا يحدد نوعًا له من الفشل، ولكن لا نرى الحقيبة التي نحملها على ظهورنا" Otto 1890:209.

211 - Cf. §22.2, 3.12.4–7.

٢١٢ – تعكس الترجمة حذف هاسي Haase للمخطوطات غير الممكنة المشكوك فيها.

٢١٣ – شيء ما كان يفعله نوفاتوس من آن لآخر كحاكم للمقاطعة.

٢١٤ – وهذا يعني حقيقة أننا في دينه his debt – وهو بالنسبة للرومان موقف دونية– يستميلنا للاستياء منه، ويتطلب علم النفس الاجتماعي الروماني للدين أن نتحول للفعل بمهارة (esp. On Favors 2.2ff.) ألا نسيء للمتلقي بإبراز حاجته.

٢١٥ – المبدأ السقراطي القائل من السوء أن تفعل أكثر من معاناة الضرر– الحجة الأخلاقية الأساسية لأفلاطون في جورجياس والجمهورية– هو محور الأخلاقيات الرواقية أيضًا.

٢١٦ – من المفترض أن سينيكا عرض في التعريف في الجزء المفقود من النص في بداية الكتاب الأول معيار "الإنصاف" الذي يكون في أي حالة، وهو حاضر في تعريف بوزودنيوس الذي اقتبسه سينيكا في 1.2.3n، وهذا الافتراض هو أن الغضب استجابة لضرر يكمن خلف نقاشه بأكمله.

٢١٧ – الانتقال من الحالات التي يظهر فيها الضرر إلى حالات يتحول فيها السؤال عن الإنصاف ومسألة الواقع، ويميز سينيكا بين الأشياء التي يُحكم بأنها غير عادلة لأنها "غير مستحقة" والأشياء التي يُحكم بأنها غير عادلة لأنها "غير متوقعة"، وهو يذكرنا بأن ما هو غير متوقع يمكن أن يتعارض مع غير مستحق حقًّا (§١ , ٣١–٥). ويجول سينيكا في الكتاب بحجج مناسبة تستأنف الحجج التي صنعت في الكتاب الأول (§31.6n.).

٢١٨ – حول الأثر غير المتوقع للغضب Aristotle Rhetoric 2.2 1379a24–26. On

passions more generally, see esp. Cicero Tusculan Disputations 3.52ff.; cf. Plutarch Moralia 449E, 463D. Diminishing this effect was one of the aims of the “rehearsal of evils to come”; see §10.7n.

٢١٩ – فابيوس هو المتأخر 1.11.5n وللجزء الأخلاقي راجع Consolation to Marcia 9.5, On Tranquility 11.9.

٢٢٠ – لم يقصد سينيكا أن وجود الخائن "وفقًا للطبيعة" ولكن طبيعتنا الإنسانية الخيرة معياريًّا تتحول إلى غايات شريرة ("مشوهة" C5241.indb 117 4/12/10 2:00:22 PM §8 below) من قبل أفراد البشر (cf. §7.2ff.) ويضع في ٤ , ٢٦ , ٣ عبارة قوية " بما أننا أشرار نحيا بين الشر".

٢٢١ – بعد معالجة سينيكا لسؤال ما يتعلق "وفقًا للطبيعة" (§٦ , ٣١–٨)يتحول سينيكا إلى سؤال يشبه هذا تمامًا ليستدعي اهتمام القارئ §٣٢: وهو ما الذي ينعكس عليك كروح متقدة وشخص مثير للإعجاب؟ §٣٣–٢ , ٣٥: وما السلوك الملائم سواء في التعامل في معاملة ما هو سام أو في علاقاتك الاجتماعية عمومًا؟ §٣٥،٣–٦ , ٣٦: أو ما السلوك الذي يصبح صحيًّحا؟

٢٢٢ – هذا عرض بهلواني cf. Martial 5.31.

٢٢٣ – حرفيًّا "المدينة الأعظم"- مشيرًا إلى الاختلاف الذي أشار إليه زينون بين مجتمعاتنا المدنية الأرضية والمجتمع الكلي الذي يتشارك فيه الأرباب والبشر كمخلوقات عقلانية، وبهذا نكون كلنا مرتبطين بعضنا بعض (cf. 3.43.2)، وينبغي لمجتمعاتنا التي على قلب واحد أن تكون "وفقًا للطبيعة"، ولا تعمل لأجلنا فحسب ولعائلاتنا أو مواطنينا بل لكل جنس البشر (انظر الملاحظة التالية)، والحقيقة يمكن فهم نظام العالم العقلاني كمجتمع واحد على نجو حسن (Cicero On Ends 3.64)، ومن هنا نادى سقراط بأنه "مقيم ومواطن للعالم كله" (Cicero Tusculan Disputations 5.108; cf. On Tranquility 4.4, Epictetus Discourses 2.10.3 = LS 59Q3, and S.’s On Leisure 4.1 = LS 67K).

٢٢٤ – لمعرفة "إمكان الاجتماع الطبيعي" راجع cf. 1.5.2n، ولمعرفة تمثيل الأطراف للجسد ما لمواطنين للمدينة cf. 1.15.2 and esp. Livy 2.32.9–11 (مثال مينينيوس أجريبا)، وقام مبدأ النزوع oikeiôsis أو appropriation بعمل التماثل للأخلاق الرواقية والفكر الاجتماعي؛ لأننا منذ نعومة أظفارنا ونحن ننزع نحو حيواتنا وأجسادنا- وهذا

يجعلهم موضوعات مثيرة للاهتمام وتضمن لهم وجودًا حسنًا (cf. Moral Epistles 14.1)- وكما ينضج في عقلنا نرى أن الآخرين يحق لهم نفس الحالة كموضوعات للاهتمام تستحق التزامنا (cf. esp. Stobaeus 4.671.7–673.11 = LS 57G).

٢٢٥ - راجع ٧,١٩,١ حيث يشير سينيكا إلى فكر أفلاطون.

٢٢٦ - بمقابلة الانفعال الرديء والعادي؛ فإن "الخوف" و «الحذر» هو "انفعال حسن" (eupatheia; cf. §6.2.n.) - تقلص العقل عند احتمال الشر الحق (الرذيلة)- ويُختبر بشكل مناسب من الرجل الحكيم.

٢٢٧ - ماركوس بورسيوس كاتو (227. Marcus Porcius Cato (b. 95 BCE السيناتور المحافظ ورجل الدولة، وكان أكثر الرواقيين شهرة في أواخر الجمهورية، وحقًا كان رمزًا للسلطة الأخلاقية العظيمة عندما فضل الانتحار بدلًا من أن يقبل رحمة القيصر بعد معركة ثابسوس (Thapsus (46 BCE، وزادت مكانته لنموذج للحماسة المتقدة في الأجيال اللاحقة، ويستشهد به سينيكا هنا كنموذج يتجاوز الزمن، وتظهر الحكاية مرة أخرى ٢,٣٨,٣، ويروي سينيكا هذه القصة في On the Wise Man's Consistency 14.3.

٢٢٨ - الصورة تتكرر في ٣,٢٥,٣.

٢٢٩ - سينيكا يجيب عن هذه الحجة في ١§,١١.

٢٣٠ - لتطبيق هذا المبدأ انظر قصة هارباجوس Harpagus 3.15.1. وقيل إن سينيكا كان يختم كل مقابلاته بنيرون بقول "شكرًا" (Tacitus Annals 14.56.2).

٢٣١ - لمعرفة الإمبراطور جايوس (كاليجولا) انظر 1.20.8n، ولمعرفة رد فعله العنيف على ملابس الآخرين وشعرهم انظر Suetonius Caligula 35.1–2; and see ibid. 50.1، وحساسيته لفقد شعره.

٢٣٢ - هذه سخرية، والدعوة مرتبطة فحسب بالبشاعة.

٢٣٣ - لم يكن النخب في وقت مناسب وغير معتاد فحسب، بل لم يكن مخلوطًا بالماء على النقيض من العرف الروماني، حيث يقول سينيكا لاحقًا إن المشروبات كانت "محترمة بالكاد" في أفضل الحالات، وكان الولع بالخمر غير المخلوط رذيلة انظر ١,٨,٣.

٢٣٤ - دعا بريام الطروادي Priam of Troy أخيللوس، وسعى لفداء جسد ابنه هكتور في نهاية الإلياذة (24.477ff.).

٢٣٥ - وهكذا يعلق سينيكا على حالة مماثلة Praexaspes في ٣,١٤,٣.

٢٣٦ - يرى سينيكا أنه يمكن التحقق من الغضب فحسب من خلال آخر وبانفعال موازٍ في "الانفعالات الشريرة والحليف الخائن" (cf. 1.8.7. ١, ١٠, ١)، ولكن الإخلاص للأسرة pietas فضيلة.

٢٣٧ - تلعب الحجة القائلة إن الرحمة مناسبة للرحيم دورًا رئيسًا في On Clemency; cf. also 3.16.2.

٢٣٨ - كانت العدوات الشخصية الموروثة شائعة في طبقة سينيكا، وحرم سوللا الأحفاد الذكور أن يلتحقوا بالمنصب العام حتى 49 BCE، وهو جيل بالكامل بعد التحريم.

٢٣٩ - قارن كلام كلاوديوس بشأن قبول مواطنين من الغال في مجلس الشيوخ Tacitus Annals 11.24.

٢٤٠ - يُلمح سينيكا إلى تمثيل خريسبوس بين الرجل الغاضب والعداء الذي لديه صعوبة أكبر من الشخص الماشي في التوقف وتغيير الاتجاه انظر Galen On Hippocrates' and Plato's Doctrines 4.2.10.16 = LS 65J7.

٢٤١ - هذا هو غضب ألكاتو Allecto في إنيادة فيرجيل Vergil Aeneid 7.323ff والذي اقترح تفاصيل ذكرت آنفًا cf. esp. Aeneid 7.349ff., 447–49, 456f.

٢٤٢ - من المؤكد أن الشطر الثاني من Vergil Aeneid ٨,٧٠٢ والأول يستدعي Aeneid ٨,٧٠٣ بل أقرب شبهًا بالحرب الأهلية للوكان Lucan Civil War 7.568 رغم أن هذه القصيدة لم تكن مكتوبة عندما ألف سينيكا هذه الرسالة، ويبقى أصل الشطرة مثيرًا للجدل.

٢٤٣ - كينتوس سيكتوس Quintus Sextius فيلسوف روماني ظهر في العصر الأوغسطي، وضع نظامًا أخلاقيًّا أصيلًا يمزج بين الفيثاغورية والرواقية، وكان من أتباعه بابيريوس فابينوس Papirius Fabianus وسوتيون Sotion (cf. §10.5n)، وكلاهما علّم سينيكا في شبابه.

٢٤٤ - العقل في ذاته عند الرواقية مادي (انظر الملاحظة التالية) ولذلك هو غير مرئي، سينيكا يتحدث عن معاني الحس المشترك.

٢٤٥ - " يشق العقل طريقه عبر أنسجة الجسم؛ لأن الرواقيين اعتقدوا أن العقل مركب من مادة لطيفة غازية (البنيوما اليونانية) ويرتكز في الصدر (cf. 1.3.7n.) ويمتد خلال الجسد بطريق لا يختلف عن الجهاز العصبي الذي نعرفه، ويمكن مقارنته بجذوع الشجرة

وفروعها (Calcidius 220 = LS 53G7) أو الأخطبوط ومجساته (= Aëtius 4.21.2 LS 53H2).

٢٤٦ - عندما مُنحت أسلحة أخيلليس الميت لأوديسيوس بدلًا منه، قاد الغضب المحارب العظيم أياكس إلى الجنون والانتحار: يجسد سوفوكليس قصة أياكس في مراحلها الأخيرة.

٢٤٧ - يتحدث سينيكا بمعاني الحس المشترك أكثر من كونه رواقيًا، ومن يتعلق بهذا - لأن الرذيلة (الشر) مثل الفضيلة (الخير) واحدة ومطلقة (1.11.2n.)- فلا يمكن لأي "شر" أن يكون أسوأ من "كل الرذائل".

٢٤٨ - يعلن سينيكا ١, ١٨, ٢ عن غايتين: "أننا لن نقع في الغضب، ولن نخطئ ونحن غاضبون"، وقد عالج في الكتاب الثاني الهدف الأول، ونتوقع أن يعالج هذا الكتاب الهدف الثاني - والإشارة هنا " كبح جماح.... هجماته" تفترض أنه سيقوم بذلك، ولكن عندما نصل إلى البيان الشكلي لخطة الكتاب نكتشف أن سينيكا يتخيل غرضه على نحو فضفاض وبطريقة تستلزم إعادة صياغة بعض المواد المتضمنة في 2.18ff. (§5.2n.)، أولًا رغم أن سينيكا يرغب في إثارة إعجابنا بقوة الغضب المروعة وطبيعته المثيرة: §§١-٤، وفقًا لذلك يستدعي 1.1.1ff فيحول الحرارة الخطابية ببعض التكرار والتناقض الذاتي، ويحدث تحول آخر بذكر أرسطو (§١, ٣).

٢٤٩ - راجع الغضب "يخطف العقل ويحمله على طول الخط".

٢٥٠ - يُلمح سينيكا سريعًا إلى وظيفة علاج الغضب في الآخرين الذي يتعامل معه في آخر الكتاب (§§٣٩-٤٠).

251 - Cf. 2.14.1n.

٢٥٢ - إن طريقة سينيكا في الحديث عن العقل كموضوع مفارق فيما تحدثه الرذائل والمحايدة بين الرذائل خطابية وليست فلسفية cf. 1.7.2 and 2.36.6nn.

٢٥٣ - تناقض ٤, ٧, ١ حيث يصف " السقوط السريع" كل الانفعالات.

254 - Cf. 1.1.2n.

٢٥٥ - الأطفال الصغار لا يعرفون الغضب (1.3.4n ولكن سينيكا في ٥, ١٣, ١ ينسب الغضب لحديثي الولادة).

٢٥٦ - التناقض بين فقدان السيطرة على النفس impotentia والغضب أمر غريب، حيث إن

فقدان السيطرة على النفس سمة محورية في لوحة الغضب في بحث سينيكا.

٢٥٧ - لمعرفة نوع القائمة التي يبدأ بها سينيكا راجع 1.2.1f.

٢٥٨ - انقلاب الجنود على قادتهم انظر Livy Epitome 75, Valerius Maximus 9.7(mil.).2–3. والفقرة الثانية تشير إلى "انعزال البسطاء" (494, 450, 287 BCE) باغتصاب جحافل المواطنين الرومان الامتيازات السياسية من الأرستقراطية الحاكمة.

٢٥٩ - يتحدث سينيكا عن قانون الأمم ius gentium وهي المبادئ التي تعارفت عليها الشعوب، والذي قبل الأمان للسفارات Cicero On the Manilian Law 11، وتحرك الحشد الروماني بناء على هذه الأسس واستشهد بسابقيه و"قانون التمثيل الدبلوماسي ius legationis"

260 - Cf. 1.11.2f.

٢٦١ - ربما يعني سينيكا باللاتينية "ماتوا بسبب جروحهم" (على سبيل المثال إصابة النفس بجرح كما يبدو OLD s.v. exeo 7)، ولكن الجروح الموصوفة ليست ذاتية، وتبدو الصورة البيانية السيريالية متوافقة ومناسبة لتذوق سينيكا للعدوانية (cf., more tamely, 2.35.1).

٢٦٢ - لمعرفة تشويه مذهب أرسطو cf. 1.7.1, see 1.9.2nn.

٢٦٣ - وهو Hercules Furens.

٢٦٤ - لتمييز السمة السادية للغضب يقوم سينيكا بإعداد أدواته: وهو أحد اثنين (eculeus, fidicula) وهما أشكال للمخلعة (cf. §١٩,١) والثالث شكل للإعدام (Cicero Letters to Friends 10.32.3, Gellius 3.14.19, Appian Numidian War frag. 3)، والرابع استُعمل لجر الجثث المعدومة قبل رميها في نهر التبر، وقد روى جوفينال Juvenal 10.66 أن نوفاتوس مزح بأن الإمبراطور كلاوديوس قد رُفع للسماء بخطاف Cassius Dio. 61.35.4

265 - Cf. 1.2.3–4, 2.35.4–6.

266 - Cf. 1.16.3.

٢٦٧ - هذا "تقسيم" شكلي للمعالجة: حيث يعالج سينكا الهدف الأول §٩ (راجع 2ff ,١٨ ,٢) والهدف الثاني في §§١٠–٣٨، رغم أن التمييز الواضح من الصعب ذكره، والهدف الثالث عالجه في §§٣٩–٤٠، ويجمع المنهج بين الردع–مؤكدًا على طبيعة

الغضب وتكلفته (§٣, ٥–٧)- مع تعزيز تهذيب النفس – ذاكرًا هدوء "الروح العظيمة" (§§٨, ٥–٢, ٦)- خاصة بتحديد مطالب مصادر العقل والبدن (§§٣, ٦–٢, ٧، ١, ٩–٥) وباختيار الرفقة بحرص (§١, ٨–٨).

٢٦٨ - عن المذهب الرواقي في القدرة الاجتماعية الطبيعية للبشر انظر 1.5.2. n.

٢٦٩ - راجع حكاية كتو ٢, ٣٢, ٢: ومثل هذه "الحماسة العظيمة" هي شرط مسبق للحصانة المرغوبة في الجملة التالية، وهذا يمكن من "سكينة العقل" (وهو عنوان رسالة لسينيكا) أو البهجة أو الكلمة (euthymiē §6.3n (Plutarch Moralia 464Eff، وهذا يستتبع القدرة على تصحيح الانطباعات التي تواجهنا. esp. 2.2.1, 2.4.1nn. and introduction, section 2.

270 - Cf. §32.1, 2.34.1.

٢٧١ - اقتبسها سينيكا من بحث ديمقريطوس On Cheerfulness (frag. 68B3 DielsKranz), cf. §5.7n.

272 - Cf. 2.19.1–3.

273 - Cf. 2.33.4n.

٢٧٤ - راجع ترويض الأسود والدببة ٦, ٣١, ٢.

275 - Cf. 2.21.7–8.

٢٧٦ - ماركوس كايليوس روفوس Marcus Caelius Rufus خطيب ومحامٍ لشيشرون (Cicero On Behalf of Caelius, Letters to Friends 8, 2.8–16) قادت وفاته لسوء تصور التمرد عام ٤٨ ق.م.

٢٧٧ - قضى فيثاغورس الساموسي (Pythagoras of Samos (b. ca. 550 BCE معظم حياته في كرتون في جنوب إيطاليا، وكان وراء ابتكار النظرية المنسوبة إليه «مذهب انتقال النفوس بالتناسخ» و«اكتشاف المبادئ المتناغمة الحاكمة لأوتار القيثارة»؛ لأن فيثاغورس استعمل تناغم القيثارة لاكتساب السكينة cf. Cicero Tusculan Disputations 4.3, Plutarch Moralia 384A.

278 - Cf. Vitruvius 5.9.5, Pliny Natural History 37.63.

٢٧٩ - حيث كان يُعتقد أن العالم يتكون من أربعة جذور – الأرض والهواء والنار والماء (n١, ١٩, ٢.)- وكان يُعتقد البشر أن لديهم أربعة أمزجة متطابقة: المرارة السوداء

والدم والمرارة الصفراء والبلغم، وارتبطت صورتا الصفراء كليهما بالصفات المنتجة للغضب، والنار والأرض متقابلة مع الحرارة والجفاف (cf. 2.19.2, 4 and next note).

٢٨٠ - حيث كان يُعتقد أن العقل منتشر خلال الجسم (2.36.2n.) فإن ضغط وزن الجسم على العقل يجب أن يُؤخذ حرفيًا، وإن غضب المرضى وكبار السن يحدث بسبب 'جفاف' طبيعتهم see 2.19.4, cf. 1.13.5.

281 - Cf. Pliny Natural History 22.111.

٢٨٢ - من الواضح أن سينيكا ينتقل إلى الهدف الثاني الذي قرره §٢ , ٥ "التوقف عن الغضب" ولكن رغم أن §§١٠-١٥ يحتوى على نصيحة حول كيفية خنق الغضب عندما يبزغ، ويضرب أمثلة تاريخية لتوضيح كيفية حدوث هذا، وكثيرًا مما في هذا القسم وما هو أساسي في §§١٦-٣٨ يستأنف موضوع منع الغضب: انظر المقدمة القسم الثالث.

٢٨٣ -حرفيًا "اضطراب الجمعيين the comitial disorder" - يُطلق إذا عانى المواطن حجزًا في تصويت الجمعية comitia فتُحل الجمعية.

284 - Cf. Hippocrates Sacred Disease 15.

٢٨٥ - نسيان الإصابة مرتبط بطريقة أخرى ب"الحماسة العظيمة"(§٧ , ٥، ٢ , ٣٢ , ٢) ويرتبط هنا بسمة مغروسة ببساطة في أعمال الفرد الخاصة.

٢٨٦ - تنسب الحكاية بطريقة أخرى إلى ديوجين الكلبي (في نهاية القرن الرابع) Diogenes Laertius 6.41, 5، ولمعرفة تحريم سقراط. انظر cf. Plutarch Moralia 10C.

٢٨٧ - بيسيستراتوس Pisistratus كان طاغية a. 560 bce until his death in 527 BCEوراجع القصة Valerius Maximus 5.1 (ext.). 2; for the analogy with the sightless off ender, cf. 2.10.1.

٢٨٨ - النقطة توضع بقوة في ٤ , ٢٦ , ٢ " إنها ليست خطأً طالما لم تصدر، عن قصد" راجع أيضًا §١ , ٢٦، ١ , ٣٠ , ٢.

٢٨٩ - راجع ٢ , ٢٢ , ٢، ١ , ٢٩ , ٢ وفي §٢ , ١ على النقيض يستعمل التأخير لتخفيف غضب الآخر ويُسمَّى "علاجًا بطيئًا لشر متسارع، والذي يجب أن نستعمله ملاذًا أخيرًا".

٢٩٠ - بهذه القصة والقصة التالية قارن القصة التي تقال عن سقراط في ٣ , ١٥ , ١، ولمعرفة القصة الأولى انظر Riginos 1976:155f.

٢٩١ - سبيوسيبوس Speusippus ابن أخ أفلاطون وخلفه في رئاسة الأكاديمية، لمعرفة

القصة انظر ;Valerius Maximus 4.1 (ext.). 2, Plutarch Moralia 10D, 1108A وراجع Riginos 1976:155.

292 - Plutarch Moralia 455Af.

٢٩٣ هذا في دور "النعرة ذبابة الماشية gadfly" الذي يدعيه سقراط لنفسه (Plato Apology 30E).

٢٩٤ عن بقاء انفعال بعضنا في التحقق في "حلف الخائن" انظر ٧, ٨, ١.

٢٩٥ - القصة للملك الفارسي قمبيز (حكم 530–522 BCE)، ومستمدة من Herodotus 3.34f.

٢٩٦ - راجع إخفاء باستور Pastor مدفوعًا بالرغبة في إنقاذ ابنه الباقي مع تعليق سينيكا بأنه يحتقر الأب الروماني الذي يخشى على حياته في مثل هذه الظروف.

٢٩٧ - سينيكا يُحرف بلطف قصة هيرودوت (١٠٨, ١-١٩) للملك الميدي أستياجيس Astyages في معاقبة هارباجوس Harpagus لفشله في قتل الرضيع سايروس Cyrus كما أمر.

٢٩٨ - ملاحظة سينيكا هنا تستدعي "المداهنة"، وُضعت فحسب لأثر نوعي لمبدأ القاضي الذي أقره بالموافقة في ٢, ٣٣, ٢ ليبقى على قيد الحياة "بقبول الإصابات وقول شكرًا".

٢٩٩ - راجع ١, ١٢, ١-٢ على الاتجاه الصحيح الذي ينبغي أن تتبناه عند مشاهدة مقتل أبيك.

٣٠٠ - هذا من خلال الانتحار انظر Moral Epistles 77 على سبيل المثال 58.32ff., 70.4ff. رغم أن المذهب الرواقي يفرض "رحيلًا معقولًا عن الحياة" (SVF 3.757ff.)، ويثني عليه سينيكا في ظروف محددة بعينها مع تردد وحذر غير عاديين، ولم يُعرف أي رواقي سابق قد أيد الانتحار للأسباب المتضمنة هنا التي تُدفع بها المحكمة من خلال الطاغية، ويؤكد سينيكا على "الحرية" على وجه الخصوص، ويبدو أنه مدين للفكر الروماني التراثي أكثر من المذهب الرواقي (Rist 1989:2004f.)، وسينيكا نفسه انتحر بعد تورطه في مؤامرة ضد نيرون، وقد تمثل هذا في Tacitus Annals 15.62–64.

٣٠١ - دبق الطير Bird lime هو عبارة عن مزيج لزج من عصارة الشجر والجير المطفأ ينتشر على الفروع، يلتصق فيه ريش الطيور فيعيق طيرانها.

٣٠٢ وهكذا سطر لأبيريوس مقتبس في ٣, ١١, ٢ " من يخشَ الكثرة، يحتج إلى خوف

الكثرة"، ونفعية الحاكم تقيد الرحمة وهذا موضوع مركزي في رسالة عن الرحمة On Clemency; cf. also 2.34.2.

٣٠٣ - راجع "الفعل الملكي" المدعي من قبل فوليسوس Volesus في ٥ ,٥ ,٢.، والقصة التالية لداريوس Darius الملك الأخميني الثالث لبلاد فارس (ruled 521–486 BCE) وهذا مقتبس من Herodotus 4.84.

٣٠٤ - أكسيرسيس بن داريوس (ruled 486–465 BCE) وقاد قواته ضد اليونان في الحرب الفارسية ٤٨٠-٧٩. وهذا القصة مقتبسة من Herodotus 7.38f، والنسخة المضغوطة لسينيكا لا توضح أن أكسيرسيس جعل جيشًا يسير إلى نصفين.

٣٠٥ - يشير سينيكا إلى تعليم أرسطو للإسكندر؛ لربط آراء الأول عن الغضب (1.7.1, 9.2nn.) مع سلوك الآخر، قتل الإسكندر كليتوس Clitus الذي أنقذ حياته في معركة جرانيكوس (Granicus (334 BCE) وهو في غضب السُّكْر وفي حالة خيانة كليتوس المتصورة Moral Epistles 83.19 with, for example, Curtius Rufus 8.1.30–51.

٣٠٦ - سينيكا يشير إلى معاملة الإسكندر لحارسه الشخصي ليسيماخوس Lysimachus أيضًا في On Clemency 1.25.1، ويوجد متغيرات في مصادر أخرى (وأُنكرت القصة لأنها كاذبة Curtius Rufus 8.1.14–17)، وحكم ليسيماخوس تراقيا بعد وفاة الإسكندر لأربعة عقود، واستدعيت معاملته لتليفوروس Telesphorus لإهانته زوجته في Plutarch Moralia 606B and Athenaeus 14 616C.

٣٠٧ - تفترض العبارة أن موضوع الشفقة غير جدير بالمعاناة فحسب (cf. On Clemency 2.5.4) بل يمكن إدراكه مثل أنفسنا في معاناتها (cf. Aristotle Rhetoric 2.8 1385b13–16, 1386a1–3, 25–29)، وتتجه الرهبة المطلقة إلى طرد الشفقة (ibid. 1386a22–24).

٣٠٨ - ابن أخ ماريوس العظيم (1.11.2n.) وحاكم في ٨٥ ق.م، وجعلته محاولته للسيطرة على النقود المغشوشة مشهورًا (وصنع له تمثالًا)، وقُتل ماركوس ماريوس جراتيدينوس Marcus Marius Gratidianus بتحريمات سوللا (٨١) - ووفقًا لسينيكا من قبل صهره لوكيوس سيرجيوس كاتيلينا Lucius Sergius Catilina ممثل سوللا وقائد التمرد (٦٣) الذي يُلمح إليه سينيكا، وكان مقتل ماريوس في المقبرة بمثابة تضحية له بظلال كوينتوس لوتاتيوس كاتولوس Quintus Lutatius Catulus بطل فيرسيللا

Vercellae (1.11.2n.) الذي قتل نفسه عندما حاكمه ماريوس بتهمة الخيانة العظمى في ٨٧، ويربط سينيكا القصتين التي قطع فيها كاتيلين رأس ماريوس أو قطع طرف يلو الآخر من قبل ابن كاتيليوس.

٣٠٩ - هذا كاليجولا 1.20.8n، ولم يُبلغ عن هذه الشناعة، لمعرفة وحشيته انظر Suetonius Caligula 27ff.

٣١٠ - أم كاليجولا هي أجريبيانا الكبرى، وهي ابنة ماركوس أجريبا وجوليا ابنة أوغسطوس، وممتلكاتها على ضفة نهر التبر من المحتمل أنها تنحصر بين النهر وساحة سان بيترو الحديثة.

٣١١ - وهكذا الأداء المعتاد يجعل المراقبات وأعضاء مجلس الشيوخ شهودًا، ولكن اللغة اللاتينية تتسم بالغموض ("quosdam ex illis cum matronis atque aliis senatoribus ad lucernam decollaret") وربما قد أخذت بشكل طبيعي لتعني أنهم كانوا ضحايا ("مع زوجاتهم والسيناتورات الآخرين").

٣١٢ - حرفيًّا "أرتدي نعلا" صندلًا بسيطًا يتكون من نعل ومصبع، والاختيار المركب يقلل الذوق المراد أدناه §n٢ , ١٩ واختلاف سينيكا ٢٥ , ٢ , ٩.

٣١٣ - لا يعد هذا الغضب "الاستثنائي غضبًا بل قسوة سادية، ويعني سينيكا أنه يضع كاليجولا في نفس التصنيف مع فالاريس Phalaris، ومثل هذا التمايز بين الغضب والوحشية ظهر في ٥ , ٢.

٣١٤ - قد ذكرت المخلعة والمصبعة من قبل §٦ , ٣ "مشابك الكاحل" وهي أدوات تعذيب اعتيد بها تعذيب المرء بقلبه عقب على رأس.

٣١٥ - لمعرفة الرغبة انظر Suetonius Caligula 30.2, Cassius Dio 59.13.6.

٣١٦ - من المفترض أن يُنفذ حكم الإعدام في الأماكن العامة في احتفال رسمي يتضمن استدعاء الناس بالبوق (1.16.5n.) ليعطي الحدث أثرًا أكبر للردع.

٣١٧ - الاعتقاد بأن الروح تفارق الجسد مع النفس الأخير واسع الانتشار، وفي روما على سبيل المثال Moral Epistles 78.4, Natural Questions 3 pr. 16, Cicero against Verres 2.6.118, Vergil Aeneid 4.684f.

٣١٨ - كان قمبيز الملك الفارسي مغرمًا بهذا النوع من القسوة (cf. just below and §14)، ولكن القصة - محاولة لتفسير مكان غريب يُسمَّى «الأنف المبتور "Dock-Nose

وتساوي **Rhinokolura** المشتقة في اليونانية من **rhino- / nose + kolourein / dock,** **prune** – لا تُخبر عنه (**Strabo attributes the act to "one of the Ethiopians,"** **16.2.31**).

٣١٩ – حرفيًّا "بأيادٍ مرفوعة الأكف **supinis minibus**" دلالة للتضرع والشكر.

320 - Herodotus 3.20–25.

٣٢١ – راجع **Herodotus 1.189** رغم أن سينيكا قد ضمن العكس، تابع قورش **Cyrus** للاستيلاء على بابل، ويوازي غضب قورش في النهر بأطفال يشعرون بلا عقلانية بالغضب حين يقعون على الأرض (٥ , ٢ , ١).

٣٢٢ – نُفيت أجريبيانا (**cf. §n**٤ , ١٨.) في ٢٩ م إلى باندريا **Pandateria**، وهي جزيرة معزولة قبالة ساحل كامبان، حيث توفيت عام ٣٣، وربما كانت لأول تحتجز في هيركولانيوم **Herculaneum** على خليج نابولي.

٣٢٣ – سينيكا يأخذ النصيحة الممنوحة في §٢ , ١١ عن فائدة معالجة الإصابة الظاهرة بلطف، ويعرض نماذج من سلوك الأشخاص البارزين.

٣٢٤ – أنتيجونوس الأول مونوفثالموس **Antigonus I Monophthalmus** (أحادي العين **One-Eyed**) وهو حاكم فريجيا في عهد الإسكندر، شارك في الحرب والمؤامرات للسيطرة على آسيا من بعد وفاة الإسكندر حتى عام ٣٠١ ق.م، ويحكي بلوتارخ الحكاية الأولى (**Moralia 182C–D, 457E**)، والنسخة الثالثة (**458F**) عن اعتدال أنتيجونوس في شيخوخته انظر **Plutarch Moralia 182A-B**.

٣٢٥ – شخصية تشبه الإله الإغريقي، حيث جزء منه إنسان وجزء حيوان، وهي ملحوظة عن قبحه (لذلك يُشار إليه هنا)،والشهوات الجسمية القوية (وفي بعض النسخ) الحكمة.

٣٢٦ – أمينتاس الثالث المقدوني **Amyntas III** كان جد الإسكندر، وربما كان سينيكا متشككًا من حقيقة أن أنتيجونوس كان له ابن يحمل نفس اسم فيليب والد الإسكندر.

327 - Lysimachus and Clitus: cf. §17.1–2nn.

٣٢٨ – فيليب الثاني (**Philip II (382–36 BCE**، وكانت مقدونيا قوة عظمى قبل أن يجعلها ابنه قوة تاريخية عالمية، وتُحكى عدد من القصص عن نوع المنع المطروح (**e.g., Plutarch Moralia 143F, 177D-E, 178A**)، ولكن هذه القصة من غير المرجح أن تكون حقيقية عن ديمخاريس **Demochares** ابن أخ الخطيب ديموسثينيس **Demosthenes** الذي لم

يبلغ عمره خمسة وعشرين عامًا عند موت فيليب، والدور الممنوح له هنا يتناسب بشكل أفضل وزمن بروزه السياسي بعد ٣٠٧ ق.م.

٣٢٩ – في Homer Iliad 2.212ff. القبح والحقارة والنهم هي مفاسد أجاممنون في الجمعية وتلقي الهزيمة من أوديسيوس في العودة

٣٣٠ – لمعرفة أوغسطوس كمثال للحرمان راجع On Clemency 1.9f.

٣٣١ – لنشأة تيماجينيس Timagenes من عبد إلى طاهٍ إلى حامل قمامة إلى صديق للإمبراطور راجع cf. Seneca Controversies 10.5.22.

٣٣٢ – دعم أسينيوس بوليو Asinius Pollio (76 BCE– 4 CE) رجل الأدب والخطيب والقائد ورجل الدولة يوليوس قيصر ومارك أنطوني في الأربعينيات، ثم تقاعد عن الحياة العامة بعد أن صار قنصلًا في ٤٠ والاحتفال بالانتصار في ٣٩.، وكتب في التقاعد تاريخًا مؤثرًا لفترة ٦٠–٤٢ ق.م والحكاية نموذج لاستقلاله عن أوغسطوس، ورده ("إن كانت دعواك أيها القيصر...") – قاسية في الشكل وغامضة النية – يعطي مزية لشخصيته.

٣٣٣ – المرء الذي يضربه البرق يُكرس للأرباب، وهو خارج نطاق اتصال الإنسان العادي، وقد دُفن على الفور حيث ضرب، وأصبح مُكرسًا Cf. On Clemency 1.7.1.

٣٣٤ – وضع أوغسطوس ملاحظته باليونانية، كما أن المتحدث للغة الإنجليزية اليوم قد ينزلق إلى الفرنسية.

٣٣٥ – للاطلاع على آراء سينيكا حول المعاملة الإنسانية للعبيد esp. Moral Epistles 47.

٣٣٦ – لمعرفة الفكر راجع cf. 2.31.4.

٣٣٧ – يستخدم سينيكا كلمة "حكيم" بمعنى فضفاض، "والحكيم" مثال معياري عند الرواقية، وهو "الذى يفعل كل ما هو حسن" (Stobaeus 2.66.14–67.4 = LS 61G) وهو لا يندم وليس في حاجة للاعتذار.

٣٣٨ – عن تحمل المشاكل Consolation to Marcia 12.6ff.

٣٣٩ بدت صورة الوحش الكبير والكلاب الصغيرة وكأنها ذات تأثير في ٣, ٣٢, ٢، ولحقت هنا بصخرة المحيط التي تستدعي نماذج من الشِّعر الملحمي cf. Aeneid 10.707ff. (تشبيه الخنازير والكلاب) 7.586ff (موجة قارعة للصخرة، Homer Iliad 15.618ff.)

٣٤٠ – لأهمية القصد cf. §12.2, 2.26.4, 30.1.

341 - Cf. 2.30.2n.

٣٤٢ – لمعرفة الشر الفعلي للبشر مقابل الخير المثالي لطبيعتهم المشتركة cf. 2.31.5n.

٣٤٣ - حول الصلة بين قدرة الكلام وقدرة التداول. انظر cf. 1.3.6, 2.26.4.

344 - Cf. Plutarch Moralia 112B–C, 114F.

٣٤٥ - يفترض مثال سينيكا استبعاد الشخص البالغ الحر- وليس نادر الحدوث في القدم، وذلك بفضل الحرب والقرصنة والخطف وإلخ- الذي فشل أن يكون عبدًا خيِّرًا في مرحلته الجديدة.

٣٤٦ - عن الموافقة الحاسمة لهذا "الدافع الأول" انظر 1.8.1, 2.2.1nn.

٣٤٧ - راجع حكاية جنايوس بيزو في 1.18.3ff.

٣٤٨ - يوليوس قيصر الذي مُنح مكانة إلهية بعد موته، كان أول روماني يُكرم منذ رومولوس Romulus.

٣٤٩ - للاطلاع على المشهد انظر Suetonius Julius Caesar 82, Plutarch Caesar 66.3–7. وتتألف المؤامرة من رجال خدموا مع قيصر ضد بومبي -بما فيهم تيليوس كيمبر Tillius Cimber الذي كان تقديمه للقيصر إشارة للهجوم- وكذلك الرجال الذين أعفاهم قيصر من الخدمة مع بومبي وأبرزهم ماركوس بروتوس Marcus Brutus.

٣٥٠ - كلمة "هو " تعني الإمبراطور- وهو الشخص الوحيد الذي لديه قضاة وكهنة في هبته، والقنصل (له اثنا عشر صولجان cf. 1.19.3n.) وهو أعظم شرفًا من البرايتور (له ست صولجانات) ولكونه قنصلًا عاديًّا دخل المكتب في الأول من يناير (cf. 1.21.3n.) وأعظم شرفًا من كونه قنصلًا "مكملا" والذي عُين في غضون العام؛ لأنه بحلول زمن سينيكا كان من الشائع أن يشغل القنصل منصبه لجزء من السنة فقط، وتعددت فرص التكريم والتمايز فيما بين القناصل.

351 - Cf. 2.34.1.

٣٥٢ - حول هذه الصفة 1.20.1n., cf. §5.7, 2.32.2.

٣٥٣ - كانت العملة البرونزية الرومانية قد صُكت بالنحاس في زمن سينيكا، والستون منها بمقدار دينار من الفضة، والدينار يشتري مقدارًا واحدًا من القمح غير المطحون، وكانت تقدر ثروة سينيكا في ذروته ٧٥٠٠٠٠٠٠ دينار (Tacitus Annals 13.42).

٣٥٤ - راجع ٢,١٠,٥ حول تبسم ديمقريطوس و§٣,٣٧: " قف والتفت للخلف واضحك!".

٣٥٥ - بالنسبة للرجلين "أن تريد وألا تريد نفس الشيء" وهو تعريف للصداقة (cf. Moral

(Epistles 109.16, Sallust Catiline’s War 20.4) وبالنسبة لأحدهما ” أن يريد على الدوام وألا يريد الشيء نفسه“ هو تعريف للحكمة (Moral Epistles 20.5).

٣٥٦ - كان رب الأسرة الروماني هو السيد dominus لعبيده والأب للعائلة pater familias وتشمل الأقارب والعبيد.

٣٥٧ - Moral Epistles 86.7.

٣٥٨ - حول سكتوس انظر 2.36.1n، لأن تأمل الذات وفقًا لمبدأ سقراط ” الحياة غير المتأملة لا تستحق العيش“ (Plato Apology 38A5–6); cf. Moral Epistles 16.2, 28.10, 65.15, 118.2, On Tranquility 6.2, On Life’s Brevity 2.5.

٣٥٩ - من المعروف أن سينيكا تزوج قبل منفاه في ٤١م (وقد ورد هذا في Consolation to Helvia 5)، وفي المرة الأخيرة كان من بومبيا بولينا Pompeia Paulina في الستينيات، ولا نعرف إن كان قد تزوج أكثر من مرة، ولا نعرف مَن الزوجة المقصودة هنا.

٣٦٠ - حيث إن سينيكا يخاطب قارئه المتخيل ”أنت“، فمن غير الواضح أين تنتهي المعالجة الذاتية وتستأنف الملاحظات لنوفاتوس، وأنا أعتبر أن المعالجة الذاتية تمتد حتى §٣٨.

٣٦١ - القوة المرتبطة بموقف الحارس شائعة في أي منزل كبير، وتثير قلقًا كبيرًا لأنه عادة ما يكون عبدًا ”chattel” (mancipium) here; cf. On the Wise Man’s Consistency 14.1–2.

٣٦٢ - تُرتب المقاعد في حفلة العشاء الروماني بترتيب هرمي وفقًا لبرتوكول تفصيلي cf. esp. Pliny Epistles 2.6.

٣٦٣ - ذكر الشاعر كوينتوس إنيوس(Quintus Ennius 239–169 BCE) لتراجيدياته ولأنه أول ملحمي يكتب في اللاتينية باستعمال شكل الشطرة الهوميرية، ولكنه لم يكن مصقولاً من الناحية الأسلوبية في زمن سينيكا (cf. Moral Epistles frag. 8 = Gellius 12.2.11)، وشعر شيشرون خاصة المكتوب على وظيفته (FLP frag. 5–14) وقد انتُقد لمنهجه وخياله، وكان كونتيوس هورتينسوس(Quintus Hortensius 114–50 BCE) أشهر الخطباء في روما حتى جاء شيشرون محله، وسينيكا يلمح لأسلوبه الراقي.

٣٦٤ - وهذا يعني: إن لم تتحمل النقد في مسألة خاصة، فماذا تفعل في تعثرك في السياسة؟ لمعرفة النقلة الجدلية راجع ٤ ,٢٥ ,٢.

٣٦٥ - ديوجين البابلي (ca. 240–152 BCE) وهو فيلسوف رواقي خلف كتابات مؤثرة في

اللغة والأخلاق، وزار روما عام ١٥٥ ق.م، وهذه الحكاية قيلت عنه هنا فحسب.

٣٦٦ لمعرفة انخفاض الروح المتقدة لكاتو راجع 2.32.2n، ويستشهد سينيكا بمثال آخر حيث بُصق عليه Moral Epistles 14.13 and On the Wise Man's Consistency 2.1ff. وكان هناك أكثر من لينتيلو Lentuli في أواخر الجمهورية: والمرشح الوحيد المعروف الذي يمكن أن يطلق عليه "الوحش والمفرق" - بوبليوس كورنيليوس لينتيليوس سورا Publius Cornelius Lentulus Sura أُعدم لاشتراكه في مؤامرة كاتيلين على اعتباره برايتور في ٦٣ ق.م - وقد يكون مبكرًا على حياة آبائنا (ربما قد ولد والد سينيكا في أواخر الخمسينيات ق.م).

٣٦٧ - هناك اختلاف في ترجمة معنى كلمات المخطوط.

٣٦٨ - تتجلى هذه المقاربة في الجزء الثاني للنصيحة التي وردت أدناه §١ , ٤٠.

٣٦٩ - لاستعمال الخوف راجع 2.14.1n.

٣٧٠ - قارن السطر الصعب الذي يعده سينيكا الذي ينهل منه الحزن Marcia 1.7f.

٣٧١ - بيبليوس فيديوس بولليو (Publius Vedius Pollio d. 15 BCE) ابن متحرر، صعد إلى رتبة فارس، كان من المشايعين والمؤيدين لأوغسطوس انظر On Clemency 1.18.2, Pliny Natural History 9.77.

٣٧٢ - الرذيلة خلف الغضب تتضح من خلال كاليجولا (§١ , ١٩) وفالاريس Phalaris (١ , ٥ , ٢).

٣٧٣ - وهكذا معيار التعريف الرواقي لكراهية الغضب أصبح ثابتًا SVF 3.395–98.

٣٧٤ - راجع ابتسامة الوحش الكبير بنباح الكلاب §٣ , ٢٥.

٣٧٥ - "الموت يجعل كل أنواع الرماد متساوية" Cf. Moral Epistles 91.16.

٣٧٦ - لمعرفة اشمئزاز سينيكا من الألعاب انظر Moral Epistles 7.

٣٧٧ - كما هو الحال لجميع البشر الآخرين، لأننا جميعًا مواطنون عالميون 2.31.7n., and cf. 1.5.2n.

٣٧٨ - راجع Lucretius 3.959–60 and esp. Anonymus Copa 38: "Death tweaks your ear and says, 'Live—I'm coming.

انفعال الغضب بين النظرية والعلاج
عند سينيكا

إلى ابنتي
روان

مقدمة

لم يكن سينيكا أول مَن يكتب عن انفعال الغضب في الفكر اليوناني؛ فقد سبقه الفيلسوف العظيم خريسبوس (تقريبًا ٢٠٧- ٢٨٠ ق.م) في كتابه عن الانفعالات المدوَّن في أربعة كتب، وقد قدم هذا العمل بنفس منهجية سينيكا، حيث يبدأ بفهم الانفعالات قبل أن يعطي نصيحة بكيفية مداواتها. وقد سبق شيشرون في مناظرات توسكولان *Tusculan Disputations* سينيكا في معالجة موضوع الغضب بمائة عام -وهي المناقشة اللاتينية الكلاسيكية الوحيدة عن الانفعالات، وهي أكثر امتدادًا من معالجة سينيكا- حيث فسر وخفف الحزن على وجه أخص في الكتاب الثالث، والانفعالات بشكل عام في الكتاب الرابع. ووضع فيلوديموس *Philodemus* الإبيقوري في القرن الأول الميلادي قسمًا علاجيًّا في كتابه عن الغضب، وكتب بلوتارخ وهو من أتباع أفلاطون في التحكم في الغضب بعد جيلين من سينيكا، ولكنَّ الرواقيين تناولوا الموضوع لمطالب ملحة، وهم فحسب من بين المذاهب الفلسفية القديمة الذين اعتقدوا أن الانفعالات -كما نعرفها جميعًا- شرًّا في حد ذاتها، لأسباب سوف ننظر فيها أدناه، فالعلاج المؤكد الوحيد للانفعالات هو استئصالها، واتبعوا هذا الاعتقاد، وركزوا على الغضب لأنه من المؤثرات المخيفة.

وتكشف هذه الدراسة عن جوانب عدة منها علم النفس الرواقي، وهو علم جدير بالدراسة في عالمنا المعاصر؛ لأنه يكشف عند دروب جديدة لعيش الحياة، ناهيك عن دراسة مفهوم الانفعالات الذي يعتقد كثير من الدارسين أنها موضوعٌ بعيدٌ عن الفلسفة، إلا أنها تجسد صلب مفهوم الإنسان، حيث تشاكلت دراسته بين فلسفة العقل المعاصرة وعلم النفس، وكلاهما يتعرض للجانب التطبيقي في العلاج، وربما يبدو الاختلاف في منهجية المداواة، فالأول يُخضعها للتجريب والثاني يضعها تحت مجهر العقل.

وترتكز إشكالية دراستنا حول تساؤلات عدة: ما المقصود بانفعال الغضب؟ وهل الغضب ضرورة؟ وما الآلية التي يعمل بها انفعال الغضب؟ وأخيرًا كيف يمكننا مداوة الغضب؟ وحتى نجيب عن هذه الأسئلة اتبعنا المنهج التاريخي التحليلي المقارن.

وقد قسمت الدراسة إلى مقدمة ومبحثين وخاتمة، أما المقدمة فقد وضحنا فيها أهمية الدراسة وإشكاليتها والمنهج المتبع فيها، وأما المبحث الأول نبين فيه الجانب النظري لانفعال الغضب الذي نحدد فيه تعريف الغضب وضرورته وآليته، وأما المبحث الثاني نطرح فيه الجانب العلاجي لانفعال الغضب والذي ينصب على جانبين هما التربية وضبط انفعال الغضب، أما الخاتمة فقد جمعنا فيها أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة.

أولًا: الجانب النظري لمفهوم الغضب:

أ- تعريف الغضب:

يعرف سينيكا الغضب بأنه «الرغبة في الانتقام لخطأ»[1]، وقد تجلى هذا

(1) Seneca:on Anger, translated by Robert A. Kaster and Martha C. Nussbaum., The University of Chicago Press,U.S.A,2010 b2.1.3,p15.

التعريف عمليًّا في روايته ميديا حيث دمرت ميديا(*) كل شيء بما في ذلك نفسها، وهي ضحية حبها وغضبها، فكانت ميديا رمزًا يكشف الجوانب المكروهة في الإنسان والتي تدمر كل أوجه المشاعر الطيبة، وقد تجسدت هذه الجوانب في انفعالات الغضب والانتقام التي جعلتها ترتكب جرائم لا حد لها من أجل حبها لياسون، فتقتل أخاها ضحية حبها وتهرب من وطنها، وعندما خان ياسون عهده معها واقترن بغيرها، تنتقم منه أشد انتقام، فترتكب جرائم أفظع، وتقتل كريوسا وكريون، وتقتل أبناءها بوحشية، وهو بذلك يصور لنا جنون الغضب وجنون شهوة الانتقام، عن طريق تصويره جوانب الضعف البشرية عندما تسيطر الرغبة على العقل، وتسخر كل قدرات الإنسان لتحقيق مآربها(٢).

ولا يبعد تعريف سينيكا عن التعريف الرواقي للغضب، فالرواقية تُعرِّف الغضب بأنه «رغبة الانتقام لظلم»، وهذا تعريف شائع عند الرواقيين(٣) أو كما يقول بوذدونيوس: «رغبة لمعاقبة مَن تعتقد أنه عرضك للضرر دون وجه حق»، وهذا التعريف يعكس موقفًا عامًّا من أسلافه، حيث عرفه الإبيقوريون على أنه «تحريض العقل على ضرر لمن أحدث الضرر أو رغب في فعله». ولم يختلف التعريف الرواقي عن تعريف أرسطو الذي يعرف الغضب بأنه «الرغبة في دفع الألم»(٤).

(*) ميديا –في رواية سينيكا– هي ابنة الملك أيتس التي أحبت ياسون عندما وقع بصرها عليه، صممت على مساعدته بما لديها من فنون السحر، وبعد حصوله على الفروة الذهبية، فرت ميديا هاربة معه وتركت وطنها وأهلها، وقامت بأعمال مرعبة نتيجة الغضب والانتقام.

(٢) د. أحمد خليل إبراهيم: ظاهرة الغضب والانتقام في مسرحية ميديا لسينيكا"، بحث منشور في مجلة مركز الدراسات البردية والنقوش، جامعة عين شمس، العدد الواحد والثلاثون، ٢٠١٤، ص٢١.

(3) Cicero: On the Emotions "Tusculan Disputations 3 and4",Translated and with commentary by Margaret Graver,The university of Chicago press, Chicago and London,2002.3.11, 19; 4.44

(٤) أرسطو: كتاب النفس، ترجمة د. أحمد فؤاد الأهواني، ومراجعة جورج قنواتي، المركز القومي للترجمة، الطبعة الثانية، القاهرة، ٢٠١٥، ك١، ٤٠٣ظ،٥، ص٧.

وهذه التعريفات الثلاثة في وجهة نظري متناظرة من ناحية المفهوم، لذلك هو يعرضها ويؤكد أن ليس بينها اختلاف، حيث تؤكد أن الغضب هو رغبة فحسب في رد الضرر الكائن الذي حدث لامرئ بعينه أو عقاب لامرئ تتصور أنه قد أحدث لك ضررًا، أو رد الألم بألم مثله.

إلا أن هناك اعتراضين على تعريف الغضب يعرضهما سينيكا، أما الاعتراض الأول: وهو أن الغضب لا يُبنى على مَن يضروننا فحسب، بل على مَن لديهم العزم على ضررنا أيضًا، ويتضح من هذا أن الغضب ليس نتاجًا لخطأ، إلا أن سينيكا يرد على هذا الاعتراض بقوله: «صحيح أننا نغضب من الذين يقصدون ضررنا بل يضروننا بهذا القصد: فإن المرء الذي ينوي ارتكاب خطأ يرتكبه بالفعل»[٥]، ويعني سينيكا أن القصد في الضرر ينتج عنه ضرر مادي بالفعل، وحتى إن لم يخرج إلى حيز الفعل، فهو غضب مكبوت وهو أحد أنواع الضرر التي يقرها علم النفس المعاصر.

والاعتراض الثاني: وهو أن الغضب ليس رغبة في الدفع؛ لأن أضعف الناس غالبًا يغضبون من أقواهم، وهم لا يرغبون دفعًا لا يأملون تحقيقه، ويرد سينيكا على هذا الاعتراض بقوله: «إنني قلت في المقام الأول إنه رغبة في الدفع بالضبط، وليس قدرة على عمل ذلك، وإن الناس يرغبون حتى في الأشياء التي ليس بمقدورهم تحقيقها. وفي المقام الثاني ليس من صاغر ليس بمقدوره تخيل الأمل حتى في دفع ما هو أسمى: كلنا قادرون تمامًا عندما يتعلق الأمر بالضرر»[٦].

وقد عرج سينيكا إلى تعريف آخر للغضب عند الرواقيون وهو يقول: «وتبعًا لهذا، بعض من شيعتنا قالوا إن الغضب هياج في الصدر عن طريق غليان في الدم حول القلب، وقد تعينت هذه المنطقة للغضب لأنها أدفأ مكان في الجسم. والتفسير

(5) Seneca: on anger,op.cit.b1,3.1,p16.
(6) Ibid: b1,3.2,p16.

لهذا في تركيب العناصر»[٧]. وينمو غضب مَن تسيطر عليهم الرطوبة تدريجيًّا؛ لأنهم لا يملكون مدًّا فعليًّا للدفء الذي يمكن أن يُكتسب بالحركة، ولهذا السبب غضب الأطفال والمرأة أشد حدة من التفجع، وتافه في بدايته إلى حد ما، ومراحل الحياة الجافة التي فيها غضب عنيفة وقوية ولكن لا يزيد: حيث لا ينمو؛ لأن البرودة تتبع الحرارة التي ترتبط بالانطفاء، فالعجائز متذمرون ومعقدون مثل المرضى والمتماثلين للشفاء والذين استنزفت حرارتهم بالإعياء أو الفصد»[٨].

وقد استند هنا إلى رأي خريسبوس عندما وصف الغضب بأنه ارتفاع في بخار حول القلب يُجبر على الخروج وينفخ على الوجه واليدين.

ويميز سينيكا بين الغضب والغيظ بمثال واقعي حيث يختلف الغضب عن 'الغيظ' الواضح: إنه يختلف بنفس الطريقة التي يتباين بها 'السكران' عن 'السكير' و'الخائف' عن 'الخواف'، وربما لا يكون الغاضب مغتاظًا والمغتاظ ليس غاضبًا أحيانًا[٩]. هذا هو الاختلاف بين الانفعال 'الحادث' (عارض لغضب مجرب بالفعل) و'التصرف' انفعالي، وهو سمة شخصية راسخة تتضمن الميل لتجربة تمنح الانفعال[١٠].

ناهيك عن أن كل المقولات الأخرى التي تميز أنواع الغضب المتباينة باصطلاحات متمايزة في اليونانية تفتقر إلى مسمياتها في اللاتينية، وسوف أمر عليها –وحقًّا أننا نستعمل اصطلاحات على أنها صور مختلفة للغضب مثل لاذع *amarus* وقاسٍ *acerbus*، وكذلك اصطلاح عصبي *stomachosus* ومسعور *rabiosus* ومتشدق *clamosus* ومتعسر *difficilis* وواخز *asper*، ويمكن أن

(7) Ibib, b2,19-3, p79.
(8) Ibid: b2, 19-4, p 79.
(9) Ibid: b1,4.1,p16.
(10) Cicero: Tusculan Disputations, op.cit, 4.27–28

تضع من بينها حاد الطبع *morosus* وهو نوع من حساسية الغيظ.

والحقيقة كما يقول سينيكا: «هناك صور بعينها للغضب، بعضها ينحدر إلى صراخ مقتضب، وبعضها ارتعاش مألوف وعويص وبعضها جسدي موحش وليس لفظيًّا تمامًا، وبعضها ينداح في عباب لتعسف عنيف ومجدف، وبعضها صور لا تتعدى الشكوى والاستياء، وبعضها دفين مؤثر ومتشعب باطن. هناك ألف نوع آخر لصور الشر متعددة الشكل»[١١].

وهنا يتضح انفعال الغضب الذي يقصده سينيكا، وموقفه من التعريف عند الرواقية والذين سبقوه، ناهيك عن اختلاف الغضب عن المفاهيم الأخرى التي قد تقترب منه.

ب- طبيعة الغضب:

وصف سينيكا طبيعة الغضب أو المشهد الذي يبدو على محيا الغاضب وصفًا تفصيليًّا: «فبمقدورك أن تقول إن الناس الذين يستولي عليهم الغضب ليسوا أسوياء بالنظر إلى تصرفاتهم، كما يُظهر المجانين أعراضًا بعينها بتعبير فظ أو متجاوز بجبين محبوك وملامح حادة وخطوة سريعة وأيدٍ مضطربة وبشرة متحولة وتنهد قوي متكرر، لذا فالغاضبون يُظهرون الأعراض ذاتها: حيث تتلظى أعينهم وتستعر، وتتورد وجوههم بشدة باندفاع الدم من أعماق القلب وشفاههم ترجرج، وأسنانهم تجز، وشعرهم ينتصب لمنتهاه، وأنفاسهم قسرية غير منتظمة، ومفاصلهم تتفلع كما لو كانت تتلوى، يتذمرون ويجأرون، وكلامهم ألكن مبتور، يضربون أكفهم من فينة لأخرى، ويختمون الأرض بأرجلهم، وتهيج أجسامهم كلها «بفعل اشتياط الغضب»، وملامحهم مرعبة ومنفرة للمبغوضين والمتضخمين- وصعب أن تقول إن الرذيلة أكثر اشمئزازًا أو تشوهًا من هذا.

---

(11) Seneca: on anger, op.cit,b1,4.3,p17.

وكل الانفعالات الأخرى التي بمقدورك أن تخفيها أو تحتضنها سرًّا على خلاف الغضب الذي يدفع ذاته للإمام ويصبح مرئيًّا على محياك، ويتجلى غليانه بوضوح كلما نما، ويقينًا أنك على دراية بالطرائق التي تتصرف بها الحيوانات في كيفية التخلي عما يثير الذعر إن تعرضت للأذى، فتفقد وعيها المعتاد بأجسامها تمامًا وحالة هدوئها وتبالغ في ضراوتها الطبيعية»(١٢).

«ناهيك عن صوت الأسنان التي تصطك كما لو كانت تحاول تقليد الخنازير وهي تجرش أسلحتها لغاية، وأضف تفلع المفاصل من أيدٍ مصلوبة، ودق الصدر من فينة لأخرى، وتأوهًا لاهثًا مترنحًا، وتلفظًا بكلمات غير مفهومة بصراخ مفاجئ، ورجفة شفاه هائمة، ونفث بعض الكراهية وضجيج الصوت»(١٣).

ولا شيء ينفعك أكثر من معرفة قبح الغضب وموبقاته، وما من ملامح انفعال أشد إزعاجًا منه، فهو يحول أعدل الوجوه للقبح، ويكسو المتوحش منها بالهدوء التام، ويفقد فيه الناس كل إحساس بالاحتشام، فإن كانوا منمقين اللباس فسوف يخلعونه ويفقدون كل اهتمام بمظهرهم، وإن كان شعرهم جاذبًا تمشيطه طبيعيًّا أو بفن فإنه ينتصب بجنون مثل عقولهم، وتنتفخ عروقهم، وتتشنج صدورهم بالتنفس السريع، وتتحرك أعناقهم بالهياج المسعور لأصواتهم، وترتجف مفاصلهم، ويقبضوا على أيديهم، ويتلاطم جسدهم كله كما لو كان أمواجًا(١٤).

ولم يكتفِ سينيكا بوصف طبيعة الغضب عند البشر، بل وصف طبيعة الغضب عند الحيوانات، حيث «ترغو الخنازير في فمها وتجز على أنيابها لتحدها، وترشق الثيران قرونها في الهواء الفسيح، وتبعثر الرمل بحوافرها الدامغة، وتزأر الأُسود، وتُلَمّع الثعابين رقابها حين تُستفز، وتَسعر الكلاب بالحملقة. فلا حيوان بطبيعته

(12) Ibid: b1,1-3.4.5,p15.

(13) Ibid: b3,4.2,p65.

(14) Ibid: b2,35.3,p60.

مرعبٌ ولا خطرٌ، بل تزداد ضراوته عندما ينتابه الغضب.

«وإذا كانت الانفعالات الأخرى مرئية ومن الصعب إخفاؤها ومن اليسير التعرف عليها بشكل مسبق، فإن الغضب يختلف عليها حيث إنه يتولد من ذاته في الآن ذاته ومن الصعب توقعه.

«والحيوانات البرية لها دوافع -السُّعار والضراوة والعدوانية- ولكن لا يزيد ترفها أكثر من إسرافها حتى لو قل تحكمها عن البشر حين تُقبل على ملذات بعينها؛ لأن الانفعالات عند الرواقية تعتمد على موافقة الانطباعات التي يمكن التعبير عنها كقضايا، ولأن الحيوانات (مثل الرضع) تفتقر إلى اللغة، لا يمكنها تجربة نوع الانطباع الذي يشرع فيه الغضب»[١٥].

«وتفتقر الحيوانات البكماء للانفعالات الإنسانية، لذا لها دوافع بعينها تشبه الانفعالات. فكيف يكون حالها إن عرفت الحب والكراهية؟ إنهم سيعرفون الصداقة والعداوة والخلاف والوئام. ورغم وجود مسحة من هذه الأشياء في الحيوانات، إلا أن ملكيتها أصيلة لقلوب البشر- لأجل الصحة والمرض على حد سواء»[١٦]. مثل مشهد الأعداء أو الوحوش البرية التي تتقطر دمًا أو تمضي قُدُمًا للقتل، ومثل وحوش العالم السفلي التي تخيلها الشعراء الذي تطوقه الثعابين وتتنفس النار. ومثل الآلهة المرعبة التي تأتي من الجحيم لتشعل الحرب وتنشر الخلاف بين الأمم وتمزق السلام أشلاءً- وهذه صورة الغضب في عين العقل: حيث الأعين المتقدة التي تصخب بصياحها وخوارها وتأوهها وصفيرها وأي صوت بغضه شديد، ويلوِّح بأسلحته بكلتا يديه (وهو ليس في حاجة ليحمي نفسه)، بشراسة ودموية ويكدم نفسه ويتحرك في جنون، ويتغمر في الظلام، ويهجم ويرقد مستعدًّا لقتال، مثيرًا بتمخضاته كراهية كل امرئٍ وكل شيء- وهو

---

(15) Cicero: Tusculan Disputations, op.cit, 4.31.
(16) Seneca: on anger,op.cit, b1,3.6,p17.

أولهم- وهو يسعى ليربك الأرض والبحر والسماء إن كان بمقدوره أن يضر بأي وسيلة الكاره والمكره في آن.

وكما قال سكتوس إن بعض الناس قد استفادوا من النظر في المرآة، وفوجئوا من رؤية هذا التحول الكبير في ذواتهم: حيث أتت بهم كما لو كانوا مشهدًا من جريمة، ولم يتعرفوا على أنفسهم- وقليل مَن تظهر لهم حقيقتهم المشوهة في الصورة المنعكسة في المرآة!

وإن كان بمقدور العقل أن يجسد صورة مادية مرئية واضحة، فإن مظهره السوداوي والمتوحش والمتعرج والمتورم والمهتاج سيثير مشاهد الناظرين، ناهيك لو شق طريقه خلال العظم واللحم وعوائق أخرى عدة، فسوف يعظم تشوهه: فماذا لو كان بالإمكان تعريته؟. ويقينًا، سوف تعتقد أن المرآة لا تمنع أحدًا من الغضب، بالطبع: مَن يقترب من المرآة ليغير من نفسه، فإنه سوف يُغير بالفعل، ولا يجد الغاضبون صورة أشد جمالًا من تلك الصورة الوحشية والقاتمة التي يرغبون في الظهور بها.

ويجب أن نأخذ بعين الاعتبار كم الذين قد أضرهم الغضب، فبعض الناس قد تنفجر أوعيتهم الدموية بإفراطهم في حميّتهم الملتهبة، وينزفون دمًا من الصراخ المدوي الذي لا تتحمله قواهم، وتغشى أبصارهم عندما يذرفون ماء أعينهم قسرًا، وتنشط أمراضهم حين يعتلون.

وما من مسارٍ يؤدي إلى الجنون أكثر من الغضب، فكثيرًا قد طال غضبهم بالهياج، ولم يستطيعوا استعادة القدرة على التفكير حال فقدهم لها، فقد قاد الهياج آياكس *Ajax* إلى الجنون، ولكن الغضب جعله مجنونًا، فالغاضبون يلعنون أطفالهم بالموت وأنفسهم بالفقر وأسرهم بالخراب، وينكرون غضبهم كما ينكر المجانين خبلهم، وهم أعداء لأقرب أصدقائهم، فيجتنبهم أقرب الناس وأعزهم.

ودون التفكير في القانون ما لم يكن بإمكانهم استعماله للضرر، فحري أن يُحرك في الإثارة الدنيا بعيدًا عن إطار الحديث والاهتمام الواجب، وهم يفعلون ما يفعلونه بعنف، وهم على استعداد أن يخوضوا معركة بسيف ويسقطون عليه في آن.

«إنه يستولي عليهم شر أعظم يفوق الرذائل كلها وآخرون يدخلون فيه رويدًا رويدًا، وتعمل هذه القوة فجأة وفي آن واحد، وباختصار يجعل الغضب كل الانفعالات الأخرى موضوعات له- إنه يتغلب على الإحساسات الدفينة- ولهذا السبب يطعن الناس الأجسام التي أحبوها ويرتمون في أحضان مَن قتلوا، وقد يفوق الغضب الجشع الذي هو أعتى منه شرًّا واضطرابًا، فقد يجبر على تبديد ثروته وإحراق مسكنه ويستقطب ممتلكاته، ألم يطمع الرجل بالطموح ويلقي القيمة الرمزية العالية للمنصب جانبًا، ويرفض الشرف المعروض عليه؟ فكل انفعال يهيمن عليه الغضب»(١٧).

ج- الآثار المدمرة للغضب:

يبين سينيكا أن للغضب آثارًا مدمرة تفوق الكوارث؛ لأنه يؤدي إلى تدمير المدن، وربما ما يسوقه سينيكا هنا عن آثار الغضب هو نتاج ما كان يعيشه عصره، وهو يتخيل أمثلة في ذهنه يصرح بها تارة ويخفي بعضها تارة أخرى، ومن هذه الأمثلة أنه يجسد الدعائم التي بنى عليها سوللا حكمه والتي تفشت فيما بعد في حكومة الثلاث، فالغضب عنده «أكثر كلفة من الوباء لجنس البشر، فسفك الدماء والتسمم ودعاوى القضايا وردها وتدمير المدن قد يُبيد أممًا برمتها، ويقود المواطنين أفواجًا للبيع في المزاد، ويضع الديار على المشاعل ثم الحريق بلا رادع من أسوار المدينة، وتتحول المساحات الفسيحة من الأرض المشرقة بمداهمة اللهب. وتأمل المدن ذائعة الشهرة التي يصعب بناء أحجار أساسها الآن: إن

---

(17) Ibid: b2,36.1:6,p61-62.

الغضب قد يسقطها. وتأمل الأراضي القفر والفيافي التي بلا سكان لأميال عدة: إن الغضب يُجردها. وتأمل قادة عدة معروفين للتاريخ بأنهم مثالٌ للمصير القاتم: حيث سعى الغضب لأحدهم في سريره وطرح الآخر ميتًا على مائدة عشائه، ومزق وصل من أوصال آخر على مرأى المحكمة المحتشد وهو في حضن القانون، وتسبب في سفك الرجل لدم ابنه، وشق أطراف آخر على الصليب. ولا أزال أتحدث عن العواقب التي قد تصيب الأشخاص، وأتنحى الآن جانبًا عن رجل بعينه غار عليه الغضب المتقد، بل أتأمل الجموع التي جزها بأسرها والقوم الذين ذبحهم، عندما طاح به جيش وحكم على الشعب برمته أن يموت في مذبحة لا أخلاقية»[١٨].

إن الغضب يحول كل شيء من حسنه وصلاحه للنقيض، ويسبب لأي امرئٍ سطوته للقيام بالواجب: حيث يجعل من الأب الغاضب عدوًّا، ومن الابن الغاضب قاتلًا لأبيه، ومن الأم زوجة أب، ومن المواطن الأصيل عدوًّا غريبًا وملكًا طاغية.

وإن كان يتفق مع الطبيعة فهذا يدعونا إلى أن نتأمل الإنسان عن قرب، وأي الحالات يكون فيها معتدلًا حين لا تشوه حالته العقلية؟ وما الشيء الأشد قسوة من الغضب من ناحية أخرى؟ وما الأشد كراهة من الغضب للإنسان ؟ وما الأعظم حبًّا له من الغضب؟ لقد وُلد الإنسان ليعطي ويتلقى العون- والغضب ليدمره. ويرغب أحدهما في الاجتماع وآخر في الانعزال، ويطلب أحدهما النفع وآخر الضرر، ويبتغي أحدهما عون الغرباء وآخر يعتدي حتى على القريب والعزيز. وإن البشر مهيأون للتضحية حتى بذواتهم لأجل الآخرين، والغضب مُستعد للدفع بهم في الهلاك شريطة أن يجر الآخر إلى الهاوية.

---

(18) Ibid: b1, 2.1.2.3,p15.

د- آلية الغضب :

يتحدث سينيكا عن الانفعالات على أنها كيانات منفصلة بشكل ما أو بآخر عن الذهن أو العقل ويمكن مداهمتها أو تلويثها، وهذا الأمر لا يتعلق بالانفعالات عند الرواقية، بل بموضوع الحس المشترك للانفعالات التي نستقبلها، فمن السهل في المقام الأول أن نُبقي على عوامل الضرر خارجًا، وعدم قبولها أكثر من توجيهها والتحكم فيها بمجرد قبولها؛ لأنهم حين يستغلونه فهم أكثر قدرة ممن يتحكم فيه، ولا يتحملون استقطاع أو نقصان. وفي المقام الثاني فإن العقل ذاته الذي يُعهد إليه زمام الحكم، لا يحكم إلا إذا ظل معزولًا عن الانفعالات، ومجرد اختلاطه بها يتلوث ويعجز عن إبقائها محلًّا للمراقبة، رغم أنه يمكن أن يبقيها خارجًا. فالفكر بمجرد زعزعته وإزاحته عن مكانه الصحيح يصير عبدًا لشيء يشقه على طوله.

إن الحركات التي يتحدث عنها سينيكا في آلية الغضب هي حركات للعقل، وجدير أن تلاحظ أن كل حركة منهم تخضع لسيطرتنا، وكما بيَّن سينيكا في (١ , ٢ , ٢-٥ , ٣) أن الحركة الأولية- 'لطمة' أو 'هزة *ictus*'- هي إحاطة أولى بأن شيئًا ما قد يحدث لتغير حالتنا النفسية والجسمية، ونحن نجربه بشكل لا إرادي -سينيكا يقارنه على سبيل المثال برجفة عند رش الماء البارد أو المغلي- وهو في الحقيقة لا إرادي وجزء لا يتجزأ من بنيتنا الطبيعية، وهو مجرب حتى مع من له عقل كامل أو حكيم، والحركة الثانية علة واضحة لاحقة للطمة الأولية غير الطوعية تدركها على أنها 'خطأ' (والأحرى قول إنها دفقة لماء بارد) وتخيل أنها فعل مناسب لهذه العلة (الشروع في الانتقام بدلًا من انتزاع المنشفة): وفي هذه المرحلة تُمنح الموافقة أو تُحجب، فإذا منحنا الموافقة نُجرب المرحلة الثالثة -الغضب المناسب- وهي 'الإطاحة بالعقل': وفي هذه المرحلة تُوجه عقولنا نحو الرذيلة، ولا تقع حركتها تحت سيطرتنا كما كانت في الهزة الأولى. والحقيقة أن سينيكا في

نقطة بعينها يرجع إلى التراث الرواقي ويقارن الحركة بإلقاء النفس من الجرف [١٩].

"وهناك أشياء بعينها تحت سيطرتنا في بداياتها، وتدفعنا على طول الخط بقوتنا في مراحلها اللاحقة ولا تترك لنا طريقًا للعودة. فالذين يقفزون من جرف ينبت قرارهم ولا يستطيعون المقاومة ولا يبطئون نزول أجسامهم عند السقوط، وليس أمامهم سوى الوصول إلى النقطة التي كان بمقدورهم أن يرفضوها من البداية، وهكذا العقل حين يُقدم على الغضب والحب والانفعالات الأخرى لا يُسمح له بمراقبة انقضاضه، حيث عليه أن يحمل ثقله وطبيعته النازلة للأسفل ويدفعها أسفل إلى الأعماق»[٢٠].

وإن المسار الأفضل هو رفض الوخزات الأولى للغضب على الفور، وأن يقاتل ضد شراراته الأولى، وأن يناضل حتى لا يخضع له، فبمجرد أن يحملنا على المسار من الصعب أن يرتد بنا للأمان، حيث لم يبقَ ذرة عقل بعد أن سُمح للانفعال ببعض الحقوق السيادية التي منحناها إياه بمحض إرادتنا، وبعد ذلك لن تفعل ما يسمح به بل ما يريده[٢١].

ويرى علم النفس الرواقي أن الانفعال ليس مفصولًا عن قدرة التفكير، بل هو تغير في قدرة التفكير ذاتها، وتنطوي الانفعالات وحدها على التحول؛ لأن العقل حالة ذهن طبيعية، «والعقل والانفعال ليسا لهما أماكن متمايزة ومفارقة، بل يتحول العقل إلى حالة أفضل وأسوأ، وإلا كيف يبعث ذاته بمجرد بزوغ الغضب عندما تربكه الرذيلة وتستولي عليه؟ أو كيف يحرر ذاته من حالة الوحل التي يهيمن فيها خليط العناصر الرئيسة؟»[٢٢].

---

(19) introduction of Seneca: on Anger,p4
(20) Seneca: on Anger, op.cit, b1,7.4.p
(21) Ibid: b1,8.1,p21.
(22) Ibid: b1,8.3,p21.

ويتبدى اعتراض «ولكن بعض الناس يتحكمون في أنفسهم حين يغضبون»، هل في هذه الحالة لا يفعلون شيئًا يمليه الغضب أو لا يفعلون شيئًا؟ فإن لم يفعلوا شيئًا يمليه الغضب، فليس هناك حاجة للغضب لإنجاز الأمور- أي استدعاء العقل للمساعدة، كما لو أن هذه الحالة كان لديها قدرة أكبر من العقل.

ولا ينبغي أن يكون الغضب مثيرًا فحسب، بل يمضي قدمًا في الهجوم، إنه نوعًا من السعي، وليس من سعي يحدث دون موافقة العقل، وليس بمقدور المرء أن يعمل ليكسب انتقام وترضية عقل من ليسوا على وعي، وافترض أن شخصًا كان يعتقد أنه تضرر ويريد الانتقام، ثم هدأ في التو عندما حثته بعض الأسباب ضد هذا الانتقام، فإنني لا أُسمي هذا غضبًا، بل أُطلق عليه نزعة مزاج لا تزال مطيعة للعقل، فالشيء الغاضب يقفز من العقل ويخطفه ويحمله على طوله»[٢٣].

وبناء على ذلك، فإنَّ الصدمة العقلية الأولى الناشئة عن انطباع الضرر ليست غضبًا، بل الانطباع نفسه. والنزعة القصدية التي تلي لا تعتد بالانطباع فحسب بل تؤكده - هذا هو الغضب، أي إثارة العقل الذي ينزع إراديًا وعمدًا نحو غاية الانتقام. وما من شك أن الخوف ينطوي على الهروب والغضب سعي، وتدبر إذن ما إذا كنت تعتقد أنه بمقدورك أن تلاحق أو تتعامل مع أي شيء بحذر دون موافقة العقل[٢٤].

والآن قد تجلى كيف يبدأ الانفعال أو ينمو أو يتخذ له سبيلًا: حيث النزعة الإرادية الأولية أي الاستعداد للانفعال بما هي عليه مثل إشارة التهديد. ويرافق هذا النزعة الثانية وهي تعبير إرادة ليست عازمة على مكابرة ينتهي إلى «ينبغي أن أنتقم إن ضُررت» أو «ينبغي أن يُعاقب هذا الرجل لأنه اقترف جريمة». والنزعة الثالثة خارجة عن نطاق السيطرة حيث لا تريد الانتقام إن كان مناسبًا بل ما يحتمل

(23) Ibid: b2,3.4,p36.
(24) Ibid: b2,3.5,p36.

أن يأتي بعد الانتقام وهي أن تطيح العقل[٢٥].

وليس بمقدورنا أن نتجنب الصدمة العقلية الأولى بمعونة العقل، كما ليس بإمكاننا أن نتحاشى النزعات الأخرى (كالتي ذكرتها) التي تصيب أجسامنا، وكما ليس بمقدورنا أن نحجب تثاؤبنا عن شخص أخر أو نغلق أعيننا من لكزة مفاجئة من أصابع شخص أخر، وليس بمقدور العقل أن يتغلب على هذه النزعات، ومع هذا ربما يمكن تقليل قدرتها إذا اعتدنا عليها وداومنا على مشاهدتها، وأما النزعة الثانية التي تُولد من التداول فقد تُستأصل بالتداول[٢٦].

هـ- ضرورة الغضب:

هنا يواجهنا سينيكا بسؤال مفاده «هل التعنيف مطلوب أحيانًا أم لا؟»، ويجيب «بالطبع مطلوب! ولكن المطلوب هو التعنيف المتعقل دون غضب؛ لأن الغاية ليس فعل الضرر بل شفاء تحت رداء الإيذاء، كما لو كنا نسخن قضبانًا معدنية ملتوية لاستعدالها، وندق المطارق لتقويم اعوجاجها، ولذا فإننا نستعدل خصائل الناس بألم الجسد وتكدير العقل حينما تعوجهما الرذيلة»[٢٧].

ويضرب مثالًا بالطبيب «حين يواجه اضطرابات خفيفة، فإنه يحاول في البداية أن يدخل تعديلًا على النظام اليومي: حيث يفرض بعض الترتيبات على الطعام والشراب والعمل، ويحاول بهذه الطريقة أن يبني صحة المرء على مهل ليجعل أسلوب حياته محكمًا. ويسمح للاعتدال بعد ذلك بأن يقوم ببعض الأشياء القويمة، وإن لم يفد الترتيب والاعتدال بشيء، فإنه يستأصل بعض عناصر النظام اليومي، وإن لم يستجب المريض يحرمه الطبيب الطعام ليحرره من أثقال جسده بالصيام، وإن لم تحقق هذه الجرعات اللطيفة شيئًا فإنه يلجأ إلى الجراحة والبتر-

---

(25) Ibid: b2,4.1,p36.
(26) Ibid: b2,4.2,p37.
(27) Ibid: b1,6.1,p19.

إن كانت أطرافه المتعلقة بالجسد قد تضررت بانتشار المرض. فأيما كان العلاج فإن له نتيجة صحية يُظن أنها قاسية» ([٢٨]).

ويقول أرسطو: «أحيانًا أيضًا قد يحسب شجاعة الغضب الذي يشتبه بها، فيعد رجالًا شجعانًا أناس ينعشهم الغضب وحده، كما يأخذ الحيوانات المفترسة إذ تنقض على مَن يجرحها. فإذا انخدع الإنسان في هذا الموضوع؛ فذلك لأن أهل الشجاعة في الواقع هم أيضًا سراع الغضب. ولا شيء كالحفيظة يحمل على اقتحام الأخطار، ومن ذلك ما قال هوميروس «إن الغضب الذي شعر به قد ضاعف قواه»، أو قوله «يوقظ في صدره قوته وغضبه»، أو قوله «وقد نفخ الغضب الحاد منخريه... وكان دمه المضطرب يغلي في قلبه»، وكلها عبارات يظهر أنها تصف ما للغضب من يقظة وسورة. والناس الشجعان حقًّا لا يفعلون إلا بإحساس الشرف، وما الغضب إلا ليساعدهم ويشد أعضادهم، أما الدواب فهي على الضد لا شجاعة لها إلا بتحريض الألم، فيلزم أن تُضرب أو أن تُخوَّف، فهي لا تقصد الإنسان البتة متى تُركت بسلام في غاباتها أو مستنقعاتها»[٢٩].

«ومع ذلك فإن الشجاعة التي يظهر أنها أكثر ملاءمة للطبع هي تلك التي يولدها فينا الغضب، بل قد تصير الشجاعة الحقة متى أمكن الغضب أن يضم إليه التدبر والاختيار الحر لغرض معقول، ومع ذلك فإن الغضب هو دائمًا إحساس مؤلم، على ضد الانتقام فإنه لذة. حينئذ يمكن أن يترك المرء نفسه إلى النزال بهذه الشهوات، ولكن هذا لا يفيد أنه عنده شجاعة؛ لأن هذا حينئذ ليس هو الشرف وليس هو العقل الهادئ، بل هذا ليس إلا الشهوة».

---

(28) Ibid: b1,6.2,p19.

(٢٩) أرسطو: علم الأخلاق إلى نيقوماخوس، ترجمه من اليونانية إلى الفرنسية بارتملي سانتهيلر، ونقله إلى العربية أحمد لطفي السيد، دار الكتب المصرية، القاهرة، ١٩٢٤م، ك٣،ب٩،ف١١- ١١ص ٣٠٩.

ويتساءل سينيكا وهو يلمح إلى أرسطو حيث تكمن الفضيلة في التصرف الثابت لتجربة لا تنقص ولا تزيد في منح أي انفعال ولكن تعني الاثنين معًا؛ لأن الاعتدال *praotēs* عند أرسطو هو الوسيلة المناسبة للغضب، بين الشفافية وأشكال عدة للغموض، ومن الواضح أنه يشوه مذهب أرسطو ويفترض ما يعتقده بأن الغضب 'المعتدل' ينبغي أن يُغرس كوسيلة للحفاظ على 'طاقة العقل المفعمة بالحيوية' مثل اللهب الذي يبقي القارورة في الغليان[٣٠] وهو يرى «أليس من الممكن أن نتخذ الغضب نصيرًا رغم أنه ليس طبيعيًّا لأنه غالبًا ما يكون نافعًا؟ إنه يثير معنوياتنا ويحثنا، فلا تحقق الشجاعة في الحرب دونه شيئًا: حيث يتطلب الغضب أن يوضع اللهب أمام المواد الملتهبة والمِنْخَس أمام الجريء وترسلهما إلى طريق الضرر، ولهذا السبب يعتقد بعض الناس أنه من الأفضل أن يتحكموا في الغضب وألَّا يتخلصوا منه، وأن يختزلوه إلى وسيلة ناجعة بنزع الزائد منه بينما يحجزوا العنصر الذي يمنع الفعل عن التحول الضعيف والطاقة الحية للعقل من الذبول».

ويرى سينيكا أن أرسطو يقول: «الغضب ضرورة، ولا يمكن أن يؤدي أي نضال لنصر دونه، حيث يعبئ العقل ويشعل الروح، ويجب أن يُوظف كجندي مشاة وليس قائدًا». وهذا خطأ، فإذا استمع إلى العقل واتبعه حيث يقوده فلن يعد غضبًا له جموحه كطابعه المعروف، ولكن إذا حارب ضد العقل، فلن يبقى حين يطلبه ويدفعه قدمًا بالرغبة الجموحة، إنه عديم النفع كخادم للعقل وكجندي يتجاهل شارة التراجع». لا يتبنى أرسطو شيئًا من هذا القبيل في أعماله الممتدة، بل يصنف شيئًا مثل هذا على أنه شجاعة زائفة في كتاب الأخلاق إلى نيقوماخوس[٣١].

---

(٣٠) نفس المرجع، ٤-٥، ١١٢٥ب ٢٧، ص ٤٠٥.

(٣١) نفس المرجع ٣-٨، ١١٢٦ب،٢٣ ص٤٠٣.

ويعترض آخرون كما يقول سينيكا على أن «يكون الغضب نافعًا لأنه يؤجج الناس للقتال»، ويمكن اعتبار السُّكْر من هذا القبيل: إنه يجعل الناس عدوانيين ومتهورين، وكثير منهم يكون في حالة أفضل وهو يمسك السيف مرعوبًا، ويدَّعي أيضًا أن الهذيان والهياج ضروريان للقوة؛ لأن الجنون يجعل الناس أشد بأسًا غالبًا!

وقيل «إن الغضب نافع لأنه يحفظك من الاحتقار ويُخيف الأشرار»، في المقام الأول إن كان الغضب قويًّا متوعدًا فإنه مكروه لأنه يثير الخوف، وبل والأشد خطورة هو الخوف أن تُحتقر، وإن كان واهنًا من ناحية أخرى فإنه عرضة للازدراء ولا يفلت من السخرية، وإلا فما الأسخف من غضب الخصومة وتبجح بلا طائل؟

وفي المقام الثاني ليس الأمر في أشياء بعينها أكثر تهديدًا كذلك، ولا أود أن يخبر الحكيم بأن المخيف الذي هو طرف من ذخيرة الحيوانات البرية هو سلاح للحكيم، فالحمى وألم المفصل والقرحة الكريهة كلها مخاوف أليس كذلك؟ ولكن أليس من قطرة خير في هذه الأشياء؟ بل إن الأشياء المحتقرة والمقززة والتي هي محلٌّ لأسباب الخوف على العكس تمامًا، وهكذا الغضب قبيح في حد ذاته وليس جسيمًا على الإطلاق، ولكنه يُخوف الكثيرين كما يخاف الأطفال من قناع قبيح» (٣٢).

لا يُغر أحدٌ في الاعتقاد بأن الغضب مربحًا في وقت ما أو مكان ما؛ فجموح الغضب وسعاره يجب أن يكون بينًا، وعلينا أن نعتلي أدواته الخاصة: فالمِنْصب والمصبعة والمصلبة والنيران حول الأجسام نصف المدفونة والكُلّاب أيضًا تستعمل لسحب الجثث وأنواع مختلفة من الروابط، وصنوف متباينة من العقوبات، وتمزيق الأطراف ووشم الجبهة وأقفاص الوحوش الكاسرة، فدع

(32) on anger:op,cit, b2,11.1-2,p 42.

الغضب يحتل مكانه المناسب بين هذه الأدوات، فإن صرخاته شيء بغيض يرعدك، وهو أشنع من كل الأدوات في سعاره[٣٣].

وتوكيد آخر «ولكن حين نواجه العدو نحتاج إلى الغضب»[٣٤]، ولا نحتاج إلى أقل من ذلك، وهذا حين تخضع أفعالنا العدوانية للسيطرة والامتثال للأوامر وليست مطلقة للعنان. وعلى سبيل المثال ماذا يُفعل في البرابرة الأقوياء في الجسد ويعانون الكدح سوى الغضب وهو أسوأ عدو لهم؟ والمجالدون أيضًا – تحميهم مهارتهم والغضب يعرضهم للخطر.

وما الحاجة للغضب حين يكتسب العقل النهاية نفسها؟ هل تفترض أن الصياد يشعر بالغضب تجاه الوحوش البرية؟ ومن ثم يواجههم ويقترب منهم ويركض خلفهم وهم يفرون، والعقل يُنجز كل هذا دون غضب. وعندما تدفق آلاف من الكامبري *Cimbri* والتوتوني *Teutoni* على جبال الألب، فما الذي دمرهم – حتى إن شعوبهم عادت إلى ديارها بمجرد سماع الأخبار فحسب بترويج الإشاعة –ولم يفلت حتى الرسول– فما الذي دمرهم غير أنهم بدلوا الفضيلة بالغضب[٣٥]؟ وكما أن الغضب معروف أحيانًا بأنه يمد بالقوة الدافعة وينخفض بالأمور عن مسارها، فإنه غالبًا ما يدمر النفس.

«إن الغضب مطلوب لإلحاق العقاب». فهل تقصد أن القانون يضربك غاضبًا بما تجهله وما لا تراه وما تأمل ألَّا يكون موجودًا؟ لا، وعلينا أن نعول على العقل

---

(33) Ibid: b3,6.3,p67-68.

(٣٤) هذا موقف شيشرون ينسبه للمشائيين في المناظرات التوسكولانية **Tusculan Disputations 4.43; cf. §7.1n**.

(٣٥) إن الحديث عن الفضيلة هنا أحرى من الحديث عن بعض الصفات النوعية وهو يوافق الموقف الرواقي بأن الفضيلة مطلقة ووحدة متكاملة (**cf. On Clemency 1.5.3**): حيث لا يمكن للمرء أن يكون شجاعًا دون أن يكون معتدلًا أو حكيمًا، والشجاعة والحكمة طرائق متمايزة للفضيلة تعبر بها عن ذاتها، ولا تُجمع الشخصية الفاضلة من عناصر منفصلة.

في القانون الذي لا يغضب بل يحل، فمن الصواب أن يغضب الرجل الصالح من الأفعال الخبيثة، ومن الصواب أن يسخط من حظوظ الخبثاء. والحقيقة أن ما يستحق السخط أكثر من هذه الحقيقة أن أناسًا بعينهم يتأنقون ويتعسفون لطف الحظ عندما لا يواكبهم الحظ ليجدوا ما يبغونه؟ ولكن الرجل الصالح يتطلع إلى أفضليتهم دون سخط، كما أنه ينظر إلى جرائمهم دون غضب: فالقاضي الخيِّر يدين أشياء تستحق التأنيب وهو لا يكرههم.

و- الغضب والعقل:

والآن ليس من شك في أن الغضب يتحرك عندما يكون لدينا انطباع بأننا الفعلي الذي يشن هجومه دون تشارك للعقل أم إذا تعرضنا لظلم، والتساؤل عمَّ إذا كان الغضب الذي يتبع مباشرة المشهد كان يُستثار بموافقة العقل(٣٦).

ويقول سينيكا معبرًا عن الرأي الرواقي: «إننا نظن أن الغضب لا يجتاز شيئًا من تلقاء ذاته بل يعمل بموافقة العقل: (أ) حيث يأخذ انطباعًا بأن أحدهم ارتكب خطأ، (ب) ثم يرغب في الانتقام منه، (ج) ثم يجمع كليهما في حكم بأن أحدهما لا ينبغي أن يُضر ويجب الانتقام من الآخر- ولا يصدر هذا الدافع مستقلًّا عن إرادتنا»(٣٧).

ويتخيل سينيكا في حواره بأن هناك مَن يسأله عن الغاية من الحديث عن الغضب والعقل، وهو يرى «أن الغرض هو معرفة ما هو الغضب، لأنه إن كان يأتي للوجود ضد إرادتنا فإنه لن يرضخ للعقل أبدًا- والحقيقة أن أي نزعات تحدث مستقلة عن إرادتنا لا يمكن التغلب عليها أو تجنبها، كالرعشة حينما نُرش بالماء البارد أو الاشمئزاز عند لمس أشياء بعينها أو الطريقة التي يقف بها شعرنا لمنتهاه

---

(36) on anger: b2,1.3,p34.
(37) Ibid: b2,1.4,p34.

في الأخبار السيئة، أو الاحمرار عندما نسمع كلمات فاحشة، أو دوخة تنتابنا حين ننظر للأسفل من الجرف، وإن كان أيٌّ من هذه الاستجابات ليست في قوتنا، فأي شكل للعقل ليس بمقدوره أن يجادل ضد وقوعها»(٣٨).

وهنا يقدم سينيكا مذهبًا في 'الاستعداد للانفعال *preparations for passion*' أو ما يعرف بـ«ما يسبق الانفعال *pre-passions*» وهو لفظ *propatheiai* الذي استُعمل لأول مرة في المسيحية عند الفيلسوف أوريجين في القرن الثالث الميلادي، وهي مؤثرات نفسية لا إرادية، وتماثل كلمة منعكس *reflex* وهي جزء لا يتجزأ من طبيعتنا البشرية، وحتى الحكيم يختبرها بما هي، ويفسر سينيكا دورها في الانفعالات في كتاب الغضب ١ , ٤-٢، وقد يرد المفهوم إلى خريسبوس وهو أول من صاغه، وقد لمح إليه شيشرون في المناظرات التوسكلانية، وكذلك كتب عنه فيلون السكندري باختصار قبل سينيكا، وقد تناوله إبكتيتوس بالتفصيل.

إلا أن الغضب على النقيض يجنح بالتوجيه؛ لأنه خطأ من العقل يخضع لإرادتنا، وهو ليس من بين الأمور التي تحدث لنا لكوننا بشرًا، بل يقع على الحكيم الحق أيضًا، وهو من بين الأمور التي تحتوي على صدمة عقلية أولانية تثيرنا عندما نعتقد أننا تعرضنا لظلم.

والعقل والانفعال -كما قلت- ليسا لهما أماكن متمايزة ومفارقة، بل يتحول العقل إلى حالة أفضل وأسوأ، وإلا كيف يبعث ذاته بمجرد بزوغ الغضب عندما تربكه الرذيلة وتستولي عليه؟ أو كيف يحرر ذاته من حالة الوحل التي يهيمن فيها خليط العناصر الرئيسة؟(٣٩).

وهذا يستدعي أن أطرح سؤالًا: هل العقل أقوى من الانفعال أم أضعف؟ وإذا

---

(38) Ibid: b2,1.5,p34.
(39) Ibid: b1,8.3, p21.

كان هو الأقوى، كيف يستطيع العقل أن يضع حدًّا للانفعال حيث إن القاعدة تقول إن الكيانات الضعيفة هي التي تمتثل فحسب؟ وإذا كان هو الأضعف، فإن العقل كافٍ في ذاته لإنجاز الأمور دون غضب ولا يسعى لمساعدة طرف أضعف(٤٠).

وربما يعترض امرؤٌ على أن «بعض الناس حين يغضبون يتصرفون باتساق ويتحكمون في ذاتهم»، ويرد سينيكا بأن هذا يحدث حين يصل الغضب إلى نقطة التلاشي فينسحب من تلقاء ذاته، وليس في حالة الغليان بالفعل حيث يكون هو الأقوى(٤١).

ويؤلف المعترض حجة أخرى بأنه من المؤكد أحيانًا حتى في حالة الغضب أنهم يُسرحون الذين يكرهونهم ولا يؤذونهم ولا يمسونهم ويمنعون أنفسهم عن فعل الضرر، ويرد سينيكا على هذا التأليف بأنهم يفعلوا هذا ولكن متى؟ عندما يصطدم الانفعال بآخر أو ينتاب طريقهم رغبة أو خوف أيضًا، ومن ثم لا يزال الغضب آنذاك ليس في صالح العقل، بل تحت أثر الانفعالات الغادرة والملعونة والمؤتلفة (٤٢).

وإن طبيعة العقل «لا تحث لأفعال تشبه الحرب، ولا ينبغي أن تعين الفضيلة الرذيلة، وهي كافية بذاتها، وحين تحتاج الفضيلة إلى فعل مُجحف لا تُشعل الفضيلة الغضب، بل ترتفع وتتحرك بقدر ما تستدعي الضرورة، ثم تهدأ كما تطير المقذوفات من المقاليع التي يتحكم فيها القاذفون الذي يُعايرون عزم دورانها»(٤٣).

وبناء على ذلك لا يضفي العقل أبدًا دوافع طائشة وعنيفة إلى أسلحته؛ حيث ليس للعقل ذاته سلطة، ولا يمكن كبح الدوافع دون وضع دوافع مضادة مشابهة لها

(40) Ibid: b1,8.5,p21.
(41) Ibid: b1,8.6,p21.
(42) Ibid: b1,8.7,p21.
(43) Ibid: b1,9.1,p22.

مثل الخوف مقابل الغضب، والغضب مقابل الفتور، والرغبة مقابل الخوف(٤٤).

وربما ليست الفضيلة بعيدة عن هذا الشر، ولهذا السبب تجد لها مأوى في الرذيلة. والعقل في هذه الحالة- محمي بإخفاقاته وعاجز عن الشجاعة إلا حين الغضب، أو نشيط إلا حين الرغبة أو هادئ إلا حين الخوف- لا يجد سكينة واثقة، بل تقلبًا وارتباكًا حوله بالضرورة؛ حيث إن العقل الذي يُصبح عبدًا لبعض الانفعالات كما لو كان موجودًا في مملكة طاغية، أليس من المخجل أن تجعل الفضيلة في كنف الرذيلة؟(٤٥).

أضفْ إلى ذلك: يتوقف العقل عن القدرة على عمل أي شيء إذ انعدمت قدرته دون الانفعال حيث يبدأ صنوًا للانفعال ومكافئًا له. فما الفرق الذي يحدث إن كان الانفعال دون عقل؟ وهل العقل دون الانفعال واهنٌ؟ إن الاثنين متكافئان، فلا يوجد أحدهما دون الآخر، ومَن الذي يستطيع أن يوازن بين العقل والانفعال(٤٦)؟

ولكن هل الانفعال مفيد إن كان معتدلًا فحسب؟ يرى سينيكا أن الانفعال لا يكون نافعًا إلا بالطبيعة، ولكنه إذا تجاهل أوامر العقل فإنه سوف يتحقق بالاعتدال هذا فحسب: فنقصانه يقلل ضرره، فالانفعال المعتدل هو مجرد شر معتدل(٤٧) ويقصد سينيكا بكلمة شر معتدل اجتماع لفظتين متناقضتين، وهو ما يعادل لفظة مستحيل؛ لأن الخير والشر عند الرواقية سواء دون درجات أو تبعيض.

وقد رأى أرسطو «أن الغضب الذي يحرق القلب يستمع للعقل إلى حد ما، إنما هو فقط يسيء الاستماع له كهؤلاء الخدم الذين هم في غيرتهم يجرون قبل أن يسمعوا ما يقال لهم وبذلك يخطئون في الأمر الذي ينفذونه، وكالكلاب التي

(44) Ibid: b1,10.1,p22.
(45) Ibid: b1,10.2,p
(46) Ibid: b1,10.3,p
(47) Ibid: B1,10.4,p23.

قبل أن ترى ما إذا كان القادم صديقًا تنبح لمجرد أنها سمعت حسًّا، وهذا ما يفعل القلب الذي باستسلامه لحدته وثوراته الطبيعي، وبمجرد أن سمع بعض شيء من العقل دون أن يسمع كل الأمر الذي يأمره به هو يندفع للانتقام، لقد كشف له الدليل أو التصور أن هناك إهانة فسرعان ما يستنتج بنوع من القياس أنه يلزم مناهضة هذا العدو ويحتد ويهجم في الحال»[٤٨].

ويوجهنا سينيكا إلى تساؤل مفاده يتعلق بالغضب والحكيم، فيقول: «وهل تقصد أن الرجل الحكيم حين يواجه شيئًا من هذا القبيل لا ينزعج ولا يتحرك أزيد من المألوف؟»، أجزم أنه سوف يشعر برقة ولطف بعينه، وكما يقول زينون سوف يبقى في عقل الحكيم ندبة حتى لو التئم الجرح، ولذلك يشعر ببعض تلويحات وظلال للانفعالات، ولكنه سوف يتحرر من الانفعالات ذاتها[٤٩].

وهذه الرقة واللطف يجب أن يختلفا عن الصدمة العقلية، والتي يقال إن الحكيم يجربها في مناقشة «ما يسبق الانفعال»، ويُجرب الحكيم هذا لأنه جزء لا ينفصل عن طبيعة البشر، واستعارة «الندبة» و«الجرح» (تُنسب إلى زينون هنا)، وتفترض أن الاستثارة اللطيفة ليست فطرية في بنية الإنسان، بل هي لملمة «جروح»- حادث عارض لانفعال- يعانيه عقل الحكيم حين لا يزال أحمقَ، لأن «الحكيم لا يُولد بل يُصنع».

ويقتبس سينيكا قول أرسطو عندما يرى أنه «إذا استعملت بعض الانفعالات على نحو حسن، فإنها تعين كأسلحة، وقد يصح هذا إذا تشابهت مع أسلحة الحرب يمكن أن تأخذ بها أو تُرجئ بها الحكم على المرء الذي يتحكم فيها.

---

(٤٨) أرسطو: علم الأخلاق إلى نيقوماخوس، ترجمه من اليونانية إلى الفرنسية بارتملي سانتهيلر، ونقله إلى العربية أحمد لطفي السيد، دار الكتب المصرية، القاهرة، ١٩٢٤م، ك٧،ب٦،ف٣-١، ص١٨١.

(49) Seneca:on anger, op.cit,b1,16.7,p28.

ولكن هذه الأسلحة التي يعطيها أرسطو للفضيلة تقاتل كل شيء بمفردها، وهي لا تنتظر اليد التي تتدبر أمرها، فهي لا تملك بل تفعل الامتلاك»[٥٠].

وقد جعل سينيكا رأيه هجومًا على رأي أرسطو في الغضب. فيرى أرسطو أن الغضب مهماز الفضيلة، وأن مَن لا يعرف الغضب روحه بليدة، فقد أقر أن الغضب ضروري، ففي المعركة الغضب ينبه العقل ويشعل الروح، فلا يمكننا الفوز من دونه، فهو يساعد كقائد، ولكنه مثل الجندي في المعركة، ويعترض سينيكا على كلام أرسطو موضحًا بأن لا شيء أكثر قوة في الروح من الغضب، فهو شر ولا يمكن للشر أن يكون وسيلة لمساعدة الفضيلة، فالغضب لا يمكن أن يستخدم كسلاح في خدمة الخير، وأن نضع الأسلحة الأخرى جانبًا، ففي المعركة يقاتل أفضل الذي يحافظ على عقله ومقدرته على التحكم، فيرى سينيكا أن أرسطو أخطأ في رأيه لأن الغضب لا يستمع إلى العقل عندما يشعل؛ إذ كيف يقاوم ويخضع للأوامر، فالغضب ينقلنا بعيدًا من خلال نزواته وانتقاماته. يقول سينيكا: أكرر، إن الغضب لا يشمل أي شيء نافع، ولا يثير العقل في الأعمال الحربية، لأن الفضيلة لديها الكفاية الذاتية، لا تحتاج للمساعدة من الرذيلة. كما أنها لا تحتاج إلى المسعى العنيف، فالعقل لا يحمس بالغضب، ولكنه يستجمع قواه معًا ويستيقظ متنبهًا أو يسترخي وفقًا لتقديره للموقف، وهذا ما يحدث عندما محرك الحرب يقذف القوة لسهامه، فالبارع هو الذي يتحكم في توتره مع اندفاعه، فالرجل الخير سيواجه الخطر بهدوء من دون اضطراب، بدافع الإحساس بالواجب، وسيواجه بقوة ومثابرة، وهذا ما يثير الانفعالات عنده[٥١].

ليس هناك حاجة لأسلحة أخرى: حيث سلحتنا الطبيعة بما فيه الكفاية بالعقل وهو قذيفة محققة وجاهزة وقادرة وليس حدَّاها بعاجزين عن الرجوع لسيدها.

---

(50) Ibid:B1,17.1,p29.

(51) Vernon Arnold: Roman stoicism» the Humanist press New York, 2010,P. 334.

والعقل كافٍ بذاته ولذاته ليس في التخطيط للمستقبل بل تسيير الأمور، والحقيقة أليس من الحماقة أن تسعى لتحصين العقل من غضب وثبات ووثوق وعافية تأتي من امرئٍ متذبذب وغير جدير بالثقة ومريض؟[٥٢].

وأما عن علاقة الغضب بالشر والعقل، فإن الغضب الذي يؤكد عليه سينيكا هو ما يتسم بالشر؛ حيث عدم القدرة في السيطرة عليه، ويتنامى اشتياطه من الحقيقة ذاتها إذا ظهر منقضًّا لإرادته. ويتعقب نوايا ضحاياه بالصراخ والضجيج واهتزاز الجسم كله وإضافة وابل من الشتائم والقسوة.

ولا يفعل العقل هذا، وإن دعت الحاجة إلى ذلك فإنه يقضي على الأسر بأسرها -في صمت وهدوء- ويدمر الأسر التي هي بلاء على الأمة ناهيك عن زوجاتهم وأطفالهم، إنه يسقط المباني ويُبيد الجماعات التي هي أعداء للحرية، إنه يفعل كل هذا دون صرير لأسنانه أو يلوح برأسه أو أي سلوك آخر لا يليق بقاضٍ، فينبغي أن يكون محياه هادئًا، فتعظم هذه الطمأنينة عندما يصدر أمرًا هامًّا[٥٣].

وقد أدار سينيكا حوارًا مع جمهوره المتخيل حول استحالة استئصال الغضب من النظام البشري، حيث إن نزع الغضب يضمر في ذاته عند سينيكا استئصال الشر «عليك أن تستأصل الشر من النظام الطبيعي إن أردت أن تستأصل الغضب، وهذا محال»، ففي المقام الأول يمكن للمرء أن يتحاشى البرد في شهور الشتاء والقيظ في شهور الصيف: إما حيث توفر المواقع المفضلة الحماية من التطرفات الموسمية أو المتانة الجسدية التي تتغلب على مشاعر الحرارة والبرودة. وفي المقام الثاني بمجرد أن تحوِّل هذا التعليق من حولك: عليك أن تستأصل الفضيلة من العقل قبل أن تُرحب بالغضب؛ لأن الرذائل لا تتعايش مع الفضيلة، ولا يمكن لأحد أن يكون غاضبًا وخيِّرًا في الوقت نفسه، كما لا يمكن أن يكون مريضًا وصحيحًا في آن. ولكنك تقول: «لا

(52) Ibid: B1,17.2,p29

(53) Ibid:, B1,19.2,p31.

يمكن استئصال الغضب من العقل تمامًا حيث لا تسمح طبيعة البشر بهذا»، ومع ذلك ليس من شيء يشق ويصعب على فكر البشر، فديمومة الممارسة تجعله رفيقًا لينًا، وليس من انفعالات وحشية ومفارقة لا يروضها هذا الدرب تمامًا.

وأيًّا كانت الوصية التي منحها العقل البشري لذاته فإنه معتصم: فبعض الناس قد نجحوا في عدم الضحك، وبعضهم حرم على جسده الخمر،وآخرون الجنس، ولا يزال آخرون مائعين، وبعضهم جفا النوم وواصل في سهر لا يكل، وتعلم الناس كيف يركضون على حبال دائبة مطاطة وهم ويحملون أثقالًا تنوء بها قوة البشر، ويغوصون أعماقًا غامضة، ويمخرون البحار لا يلتقطون أنفاسهم، وهناك آلاف الأمثلة الأخرى لمثابرة التغلب على كل حائل، تبين أن لا شيء يصعب عندما يُلزم العقل ذاته بتحمله[٥٤].

ثانيًا: الجوانب العلاجية:

نبعت الأخلاق الرواقية من فكرة القدرة العقلية اللا محدودة في كل إنسان، وفهمت الرواقية الرومانية هذه القدرة على أنها محور عملي وأخلاقي[٥٥]، كما رأت الرواقية أن الفضيلة هي الخير الأوحد، بينما الأشياء الأخرى من طعام وصحة وما شابه ذلك، تعد أمورًا محايدة تقتصر أهميتها على كونها عوامل مساعدة يستخدمها الكائن الحي للحفاظ على سلامة فطرته كل على حسب نوعه، ولأن البشر يتميزون بالعقل، فإن دوافعهم تتجه نحو صيانة العقل من خلال التصرف برشد واستقامة، بهذا المعنى يكون العقل هو محل نزوع الإنسان، وتصبح الأشياء الخيرة هي شغله الشاغل، وعليه فإذا كان العقل في حالة جيدة يكون الإنسان في

(54) Ibid:B1,12.1.2.3,p24.

(٥٥) سينيكا: عن الإحسان، ترجمه من اللاتينية إلى الإنجليزية ميريام جريفين و براد إنوود، ترجمه إلى العربية د. حمادة أحمد علي، دار آفاق للنشر والتوزيع، ط١، القاهرة، ٢٠١٨م، (مقدمة عن الرواقية)، ص٦.

حالة جيدة[٥٦] لذا كانت الحياة الرواقية عملية علاجية مستمرة أبدعتها التدريبات العقلية لفطام العقل من مصادراته الفجة، وتصف أعمالهم عملية العلاج، والتي يمكن للقارئ أن يحقق من خلالها الفضيلة الرواقية، وغالبًا ما يشركون القارئ في هذه العملية، فقد وصف أبكتيتوس وماركوس أوريليوس عملية التأمل المتكررة، كما وصف سينيكا في مقاله عن الغضب محاسبة ذاته ليلًا، وعرض أيضًا في خطاباته لدور المعلم الحكيم الذي يمكن أن يقوم به في مثل هذه العملية، ولم يفكر سينيكا فيما إذا كان هو ذاته خاليًا من المصادرات الخاطئة[٥٧].

بل إنه ركز في تطبيق المبادئ الأخلاقية الرواقية على حياته وحياة الآخرين بالمثل، والتساؤل الذي هيمن على كتاباته الفلسفية هو كيف يعيش المرء حياة خيرة، وأن السعي للفضيلة والسعادة إنما هو مسعًى بطوليًا يضع الإنسان الناجح فوق بطش الانتهازية وفي مستوى الرب، وتحقيق هذه الغاية حول سينيكا الحكيم إلى شخصية ملهمة بإمكانه حفز الآخرين ليتبعوا مثاله بلطف الإنسانية وبهجة الهدوء، ومفتاح فلسفته هو كيف يوفق المحنة الإنسانية بالعناية الإلهية، وكيف يحرر ذاته من انفعالات الغضب والحزن، وكيف يواجه الموت، وكيف يحرر ذاته من المشاركة السياسية، وكيف يعيش الفقر ويستخدم الثروة، وكيف يفيد الآخرين، وقد نظر إلى هذه المساعي في سياق أسمى وهو منظور الألوهية العاقلة والفاضلة ليحقق نفس الفضيلة في محاولات البشر[٥٨].

وقد حدد سينيكا مراحل ثلاث للتقدم الأخلاقي دون مستوى الحكيم، ويعاينها وفقًا لافتقادنا للانفعالات العقلية (*Letters 75*). والأولى: حالة تقترب من وجود

---

(56) Tad Brennan: The Stoic Life:Emotions,Duties,and Fate ,Clarendon,Oxford University Press,2005 , P.156

(٥٧) سينيكا:عن الإحسان، مصدر سابق، ص٨.

(٥٨) المصدر نفسه: ص١١.

الحكيم، وهو الشخص الذي لم يتيقن بعد أن الوجود بإمكانه مجابهة الانفعالات العقلية وتُسمَّى العواطف أباثيا، والثانية: المرحلة الأدنى من المرحلة السابقة وهو الشخص الذي ينزلق إلى مستوى أدنى في التقدم فيتجنب بعضًا من الانفعالات العقلية. والأخيرة: أدنى المراحل، وهم أناس لا يُحصون ولا يحققون أي تقدم، ولم يقل سينيكا في حقهم شيئًا سوى أنه تجنبهم لأنهم ملوثون، وهم مختلفون عن الذين يناضلون، ويذوقون المر في البداية ليصبحوا في حالة أفضل إلا أنها فترة وجيزة وستنقضي، ويقول سينيكا عنهم: «حين يحرمون الأنين والآهات، سيُختار منهم ألطف النبرات» (*Letters 23.4*)[٥٩].

وبعد أن تناول سينيكا الأسئلة التي تتعرض للغضب من الجانب النظري تحول إلى علاجه، ويرى هذا العلاج في غايتين أساسيتين: وهي ألا نقع في الغضب، وألا نخطأ عند الغضب، كما نتعهد أجسادنا ببعض الوصفات متطلعين إلى الحفاظ على الصحة وبعضها لاستعادتها، ولذا علينا أن نُبقي على الغضب من طريق ونكبحه من طريق آخر، وبهذا يمكننا من تحاشي الغضب، وسوف أُقدِّم بعض الوصفات التي تتعلق بطرائق حياتنا ككل: ووزعتها بين فترة تربية الأطفال والفترة التي تليها[٦٠].

التربية:

يقول سينيكا في الكتاب الثاني من الغضب: «تتطلب تربية الطفل اهتمامًا أكبر وسوف تحقق عائدًا أعظم؛ لأنه من السهل أن تغرس نظامًا أفضل في العقول وهي لا تزال لينة، ومن الصعب أن نستأصل الرذائل التي نمت معنا»[٦١]. وليس هناك ما هو أعظم من منح الآباء لأطفالهم، وكفى بالآباء إثمًا أن أهملوا أبناءهم في طفولتهم،

(٥٩) المصدر نفسه: ص١٤.

(60) Seneca: on anger, op.cit, B2,18.1,p64.

(61) Ibid: B2,18.1,p64.

وأن أضاعوهم حيث لم يبذروا فيهم التفاني في الإحسان، ويسير الشيء نفسه إلى أعمال الخير الأخرى، فإن لم يعينوهم على طول الخط سيفقدونهم، وليس كافيًا أن تعطي الإحسان، بل يجب أن تحافظ عليه، وإذا أراد مَن يلزمونك أن تكون ممتنًا بما هو أكثر من أعمال الخير فهو أن تحبهم[٦٢]، وينبغي أن تضيف إلى أعمال الخير عندك كل شكل للطف، فقد يفقد الزارع ما يزرع إذا توقف عن رعايته، حيث تحتاج النباتات إلى قدرٍ كبيرٍ من العناية لتنتج المحاصيل، ولن تجني ثمرًا إن لم تتعهد ما زرعته من غرسه حتى حصاده، ويسير الشيء نفسه على أعمال الخير[٦٣].

ويشدد سينيكا «على الفائدة العظيمة المستمدة من تربية الأطفال بطريقة صحيحة منذ بدايتهم، ومع ذلك من الصعب أن نرشدهم ونحن نحاول تغذيتهم بالغضب أو تقويض قدراتهم الطبيعية. وإن الأمر يتطلب مراقبة دقيقة؛ لأن الشيء الذي تحاول تشجيعة والمرء الذي تحاول قمعه كليهما يُغذى بأشياء متشابهة، والأشياء المشابهة تخدع بسهولة حتى المراقب اليقظ. فالحرية تنمي الروح والمذلة تُعجزها، والروح تبتهج حين تثنيها فتبني احتمال حسن يُرضيها- ولكن العجرفة والغضب لها نفس المصدر، وبالتالي علينا أن نرشد باعتدال مستخدمين القيود والوخز»[٦٤].

«ودع روح الطفل لا تعاني شيئًا بائسًا، لا شيء يستحق أن تكون له عبدًا، وانظر إنه لا يحتاج إلى السؤال والتملق - وانظر ألَّا يشق طريقه بمثل هذه الأفعال. وينبغي أن يُمنح ما يريده لمصلحته ولسلوكه الأولي وللسلوك الحسن الواعد للمستقبل. وعندما يتنافس مع أقرانه لا ندعه يجهد ولا يغضب، وينبغي أن نبذل جهدًا لنضمن أنه يتنافس بانتظام مع أصدقائه، حتى يعتاد الرغبة في الفوز وليس

(٦٢) سينيكا: عن الإحسان، ك٢، ١١-٥، ص٥٩.

(٦٣) سينيكا: عن الإحسان ك٢، ١١-٤، ص٥٩.

(64) Seneca:on anger, op.cit,B2,21.1.2.3,p48.

إيذاء الآخر، وعندما يعلو على القمة ويفعل ما يستحق الثناء، ندعه يبتهج ولا يختال؛ فاللعب ينجح بالغبطة والتي بدورها ترفع الرأس وتُعلي الرأي. وسوف نمنح بعضًا من الاسترخاء، ولن نسمح لهم أن يغضوا في كسل وخمول، ونحفظ لهم وسائل الترفيه، ولا شيء يجعل الناس أكثر ميلًا للغضب من أن يتربوا في اللين والكدر، ولهذا السبب إذا كان الطفل وحيدًا كان مدللًا ومنح حرية أكبر، وفسد عقله. وأن المرء الذي لم يُقَلْ له «لا» مطلقًا ومسحت أمه المتلهفة دموعه وتصفح له في قوله، فإن هذا المرء لن يقاوم إهانة»[٦٥].

«ويقينًا أنك تدرك أنه كلما عظمت ضربة الحظ الحسن زاد الغضب المصاحب لها، وهذا جلي في حال الأثرياء والنبلاء والولاة؛ فكل شيء تافه وفارغ في بنيته الذهنية يتخذ جناحًا عندما يهفه النسيم من خلفه، والرخاء يُغذي الغضب عندما يحيط حشد إمعة برجل متغطرس، ويهمسون في إذنه «حقًّا، هل سيتحدث معك؟ لا تمنح بسمو قدرك الفياض، ولا تحط من قدرك»، وأشياء أخرى قاومتها العقول السليمة بثبوت قدم بالكاد»[٦٦].

وأثناء تعليم الأبناء كل ما سبق يجب على الآباء ترسيخ أحد الثوابت في عقولهم وهو وجود سياج محكم حول ما يقع تحت إرادتهم من أمور، وما هو خارج عنها من قوانين الطبيعة وهو ما يُدعى بالعناية الربانية والتي يرى سينيكا أنه لا يوجد تعارض بين وجودها من جهة وإصابة الصالحين بالمحن من جهة أخرى، فهو يشبهها بتربية الوالدين للأبناء فيقول: ألم ترَ كيف يراعي الآباء أطفالهم من جانب والأمهات من جانب آخر؟ فالآباء يأمرون أطفالهم بالاستيقاظ مبكرًا ليواصلوا درسهم، ولا يسمحون لهم بالتراخي حتى في أيام العطلات حتى يتصببوا العرق وأحيانًا الدموع، في حين تدللهم الأمهات وتتمنى أن تحجبهم عن

(65) Ibid:B2,21.4.5.6,p49.
(66) Ibid:B2,,21.7.8.9,p49.

الناس، فلا يواجهون الشقاء، ولا يدمعون، ولا يكدحون(٦٧)، «وموقف الرب من الصالحين مثل موقف الأب، إنه يمنحه الحب القاسي قائلًا: دعهم ينكبون في الأعمال والآلام والضياع حتى يصبحوا أقوياء حقًّا، فالحيوانات السمينة خاملة وجامدة، ولا تخر قواها حين تكرسها للعمل فحسب بل تعبأ بحمل وزنها، والحظ الحسن الذي لا يعرف عمق الجرح لا يمكن أن يطيق أبسط خدش، وإن استمر المرء في المعركة بسوء حظه، فإن جروحه ستمنحه جلدًا سميكًا، ولن يجني سوءًا، وبالأحرى إذا سقط فإنه سيقاتل حتى ولو على ركبتيه»(٦٨).

«ويجب إبعاد الطفل عن الإطراء: دعه يسمع الحقيقة. ودعه يشعر بالخوف، ويكون محترمًا فيقف أمام شيوخه، ودعه لا يحصل على ما يريد بالغضب، فما يرفضه الطفل لبكائه ينبغي أن يُعطى له عندما يهدأ، وينبغي أن تكون ثرة أبيه أمامه ليراها ولا يستعملها، ودعه يأنب نفسه لنقائصه. امنح الاطفال معلمين هادئين وحضورًا يعينهم، في أي شيء ناشئ ولين يكرس ذاته للأشياء القريبة ليده وينمو ليشبهها؛ فشخصية الممرضة والمرافقة تنعكس في شخصيتهم عندما يبلغون. عندما تربى الطفل في بيت أفلاطون وعاد إلى والديه، ورأى أباه يصرخ، قال: «لم أرَ هذا الصراخ في بيت أفلاطون»، وليس لديَّ شك أنه كان يقلد والده أكثر من أفلاطون»(٦٩).

وفوق هذا كله، انظر إلى طعامه أن يكون بسيطًا، وملبسه غير متكلف، ونمط

---

(٦٧) سينيكا: عن العناية الربانية، ترجمه من اللاتينية إلى الإنجليزية جيمس كير، ضمن كتاب "محاورات عن الشقاء والسعادة"، وترجمه إلى العربية د. حمادة أحمد علي، دار آفاق للنشر والتوزيع، ط١، القاهرة ٢٠١٨م، (٢-٥)، ص ٣٣٣.

(٦٨) سينيكا: عن الحياة السعيدة ترجمه من اللاتينية إلى الإنجليزية جيمس كير، ضمن كتاب "محاورات عن الشقاء والسعادة" ترجمه إلى العربية د. حمادة أحمد علي، دار آفاق للنشر والتوزيع، ط١، القاهرة، ٢٠١٨م، (٢-٦)، ص٣٣٣.

(69) On anger:op, cit, b2,21.10,p49.

حياته مثل أقرانه، والطفل الذي تجعله ندًّا لكثيرين من البداية، لن يغضب حين تقارنه بشخص ما.

وعلينا بعد إيضاح دور الطبيعة في حياة الإنسان وتعريف الأبناء بضرورة خضوعه لما تفرضه عليه من أمور خارجة عن إرادته، يأتي دور تعليمهم بواجب الإنسان تجاه نفسه في الأمور التي تقع تحت إرادته، وهو ما حوته رسالة سينيكا «عن صمود الحكيم»، حيث أبرزت قيمة الترفع عن صغائر الأمور، فالحكيم ينأى عن الاتصال بالأشياء الدنية حتى لا يحمل قوتها المؤذية على طول الطريق، وحتى حين يسعى الأقوياء ليلحقوا به ضررًا يرأفون بقوتهم ويحتفظون بها، وهجومهم سوف يسقط كل شيء إلا الحكمة كأشياء تطلق من قلوع وأقواس حتى لو طارت بعيدًا عما تراه العين ترتد ساقطة.

ضبط انفعال الغضب:

عبّر سينيكا عن كيفية التحكم في الانفعالات، فيوضح أنه توجد أشياء معينة تكون بدايتها في سلطتنا، لكنها فيما بعد تحملنا بعيدًا بقوتها ولا تدع لنا طريقًا للعودة. كما عندما يقوم شخص بالقفز من مكان مرتفع إلى أسفل، فإنه لن يكون لديه سيطرة على ذاته ولكن يمكنه مقاومة السقوط أو الإبطاء. لذلك إذا حدث وخضع العقل للغضب والحب وغيرهما من الانفعالات، فلن يسمح له بمراقبة اندفاعه، بل إن نفس الثقل والطبيعة المنحطة للرذائل لا بد أن تجرفه وتأخذه إلى القاع. إن العقل يسيطر فقط طالما بقي مستقلًّا عن الانفعالات، وإذا حدث واختلط بهم، فلا يمكنه أن يبقيهم تحت المراقبة، رغم أنه كان بإمكانه أن يبقيهم في الخارج؛ إذ من الأسهل أن نبقي العوامل المؤذية في الخارج وألَّا نقبلها، من أن نوجهها ونتحكم فيها إذا حدث وتم قبولها؛ لأنها عندئذ تكون قد امتلكت الزمام وتكون قوتها أكبر ممن يسيطر عليها، ولن تحتمل تخفيفًا او إنقاصًا.

ويؤكد سينيكا أنه لا يمكن الاعتراض بأن بعض الناس يتحكمون في أنفسهم عند الغضب، ويرد على هذا الاعتراض متسائلًا: هل الغضب أقوى من العقل أم أضعف؟ إذا كان أقوى فكيف يمكن للعقل أن يضع حدًّا له؟ وإذا كان أضعف، إذَنْ فالعقل في حد ذاته من دون غضب يكفي لإنجاز الأشياء، ولن يبحث عن مساعدة الطرف الأضعف. من ناحية أخرى فإن الأشياء الجديرة بأن نمتلكها تكون أفضل كلما كان ما نمتلكه منها أكثر. لا يوجد خير يصير شرًّا عندما يصبح أكبر، إذا كانت العدالة خيرًا فلا يمكن القول إنه من الأفضل أن ينتقص منها شيء، وإذا كانت العدالة خيرًا فلا يمكن القول إنه من الأفضل أن ينتقص منها شيء، وإذا كانت الشجاعة خيرًا فلن يرغب أحد في أن يتم تقليلها بوجه ما. ومن ثم الغضب أيضًا -يجب أن يكون أفضل كلما كان أكبر؛ إذ مَن ذا الذي يرفض زيادة أي خير؟ ويؤكد الرواقيون أنه لا يمكن استئصال بعض الانفعالات التي تعبر عن نفسها في صورتها المفرطة بشكل خطير كالغضب، واستبقاء انفعالات أخرى كالحب والشفقة بحجة أنها غير مؤذية، هذا غير مقبول. إن نفس التقسيمات التي تؤسس مجموعة من الانفعالات -تؤسس بتغيير الظروف أو الزمن- الانفعالات الأخرى لا يمكن أن تحب من دون أن تكون عرضة للكره والغضب[٧٠].

يشير سينيكا في منتصف الكتاب الثاني من كتاب الغضب أنه انتهى من مناقشة الجانب النظري - قائلًا «التساؤلات التي تثير الغضب» - وسوف يبدأ في علاجه: «دعونا ننتقل لمداواته» (١ ,١٨ ,٢)، فهو يحدد في البداية «هدفين رئيسين: ألا نقع في الغضب، وألا نرتكب الخطأ أثناء الغضب»، وتُغطي هذه الأهداف مباشرة على أنها «مقاومة للغضب» و«كبح للغضب» (١ ,١٨ ,٢)، والهدف الثاني يصيب في الحال ملاحظة هاجسة بقدر ما يوحي وصفها -على نحو دقيق كما نراها-

(٧٠) أميمة ضياء الدين سوكة، الانفعالات عند الرواقية، مجلة ديوجين، ٢٠١٤،، ص ٤٠٢.

وهذا الهدف ليس علاجًا بالفعل بمعنى يناقض الحالة المريضة كما السيطرة على الضرر، وبميزان الكتاب يقدم سينيكا نصيحة بشأن تجنب الغضب، وإن كنت راضيًا عن تحقيق الهدف الأول، سوف ننتقل إلى الكتاب الثالث متوقعين منه معالجة الهدف المتبقي -كبح الغضب- وقد أكدت الجملة الأولى هذا التوقع «سوف نحاول يا نوفاتوس أن نقوم بما تريده: نستأصل الغضب من عقولنا أو على الأقل كبحه وإبطاء مداهمته» (١, ١, ٣).

ويمكن أن نُجمل كيفية ضبط الغضب في النقاط الآتية:

١ - تجنب المواطن والأحوال التي تثير الغضب «وعندما ينشط المرء في هذا الطريق ويتعامل مع موضوعات عدة، فلن يمر اليوم هنيئًا، فامرؤ ما أو شيء ما قد لا يسبب إساءة تدفع العقل للغضب»[٧١]، «لذا فإن العقل الذي يعاني ضعفًا يتأذى من أبسط الأسباب مثل تحية أو حرف أو كلمة أو سؤال يثير بعض الناس لمشاجرة، وأيًّا كان مرضه يصرخ دومًا عندما يُلمس»[٧٢]. «وعلينا أن نتدبر ما يميزنا، فالكلام المهين يحرك امرأً والأفعال المهينة تحرك امرأً آخر، وهذا مرهف لحاله النبيل، وهذا لمظهره الحسن، وأحدهما يريد أن يفكر بثقافة استثنائية، وآخر تعلم على نحو استثنائي، وهذا لا يستطيع الكف عن العجرفة، والآخر جموح»[٧٣]. «فتفسير أشياء بعينها بطريقة ما يجعلها تماثل الإصابات، والمسار المناسب أن تُرجئ بعض الأشياء، وتضحك من بعضها، وتتغافل عن الأخرى»[٧٤]. «وفي هذه المأدبة أناس بعينهم ملاحظاتهم وقذف كلماتهم يكدمك تحت جلدك، وتذكر أن تتحاشى التجمعات

(71) Seneca: on anger,op,cit, b3,6.3,p68.
(72) Ibid: b3,9.5,p71.
(73) Ibid: b3,10.4,p71.
(74) Ibid: b3, 11.1,p72.

غير المهذبة -لأن الناس فيها ليس لديهم إحساس بالخجل حتى عند عفتهم، فأفكارهم عمَّا هو مسموح لا تزال إباحية بعد تجرعهم الخمر».

٢ - الحكم على أفعال الآخرين ونواياهم بقسط وانضباط مع إحساس ملائم للتناسب. «ولا ينبغي للمرء ألَّا يقبل مباشرة حتى ما هو واضح وجلي، لأن بعض الأشياء تبدو كاذبة وتشبه الحقيقة، وعلى المرء دومًا أن يأخذ وقته الكافي: فمرور الزمن يُجلي الحقيقة»[٧٥]، «ألا نفكر فيما نعانيه بل فيما فعلناه، وعلينا أن نُعمل النظر في طريقة حياتنا، وإن أردنا أن نقول لأنفسنا الحقيقة سوف نحكم بأن ما نزل علينا أقل ما نستحق»[٧٦]، ناهيك عن أنه أفضل علاج لكبح الغضب والوقوف على الحقيقة هو التأني في المداهمة الأولى للغضب، وعلينا أن ندرك أن «بعض الأشياء تبلغنا بإهانتنا وبعضها الآخر نسمعه بأنفسنا ونراه، ولا ينبغي أن نصدق بعجل القصص التي تُقال لنا: فكثير من الناس لا يخبر الحقيقة لأنهم يريدون الخداع، وكثير منهم قد يُخادع، فأحدهم يروي حكاية تجريم ليتزلف نفسه، ويخبر بالزور عن الأثم، وهكذا قد يرى أن اقتراف هذا الأثم مؤلم، وهناك صنف خبيث يود تقطيع أوصال الصداقة، وهناك أيضًا صنف يتوق إلى التسلية وهو يشاهد من مسافة آمنة صراع من ينافسون بعضهم»[٧٧]. لذا وضع سينيكا درجات لموثقية الخبر من الناس ووضع في القاضي أعلى درجات الوثوق. «كثير من الناس يصنعون أسبابهم للشكوى من شُبه باطلة ومبالغة لأشياء تافهة، ويأتي لنا الغضب غالبًا ولكننا ننحو عنه، ومن ثم لا ينبغي أن نستدعيه: وحتى لو قدم إلى طريقنا

---

(75) Ibid, b2,22.2,p50.
(76) Ibid: b2,27.4,p53.
(77) Ibid: b2,29.2,p54.

ينبغي أن نرفضه»[٧٨].

٣ - التماس الأعذار للآخرين والنظر في أعذارهم «ويعذر الطفل لحداثة عمره، والمرأة لجنسها، والغريب لأنه حر، وأفراد بيتك لعلاقتك العاطفية بهم. والمرء الذي يقترف الإهانة لأول مرة: دعه يتدبر متى وجد فضلك، والذي يتعمد الإهانة في مناسبات متباينة: دعه يتحمل ما تحملناه. وهذا صديق: لم يقصد الإهانة، وهذا عدو: فما ينبغي أن يفعل؟ وثق في الذي تفوق مهارته، وتغافل عن الذي ينحط غباؤه، ودعونا نكرر لأنفسنا في دفاعنا عن أي إنسان: حتى أحكم الرجال لهم كبوات، ولا يتحرس ألا ينسى في وقت بعينه أن يكون حذرًا، وألَّا يجرب شيء ما أو آخر لا يرفع من كرامته في بعض الأفعال القاطعة، وألَّا يخشى أن يتعرض لإهانة وهو لا يكبو في فعل مهين حتى لو حاول تجنبه»[٧٩]، «وينبغي أن نتذكر كم كنا مهملين للغاية في واجباتنا عندما كنا صغارًا وغير مقيدين في حديثنا، ومسرفين عندما يتعلق الأمر بالخمر. فإذا غضب أحد ما، ينبغي أن نعطيه مجالًا لتمييز ما فعله: وسوف يوبخ نفسه. ودعه يكون الطرف المذنب، فلا داعي أن نجاري أفعاله»[٨٠].

٤ - قمْ بتقييم نفسك وأفعالك بدقة، وقسْ مَن أنت وما تفعله. «ومن ذا الذي يَدعي بأنه بريء أمام كل القوانين؟ حتى لو كان كذلك، فما البراءة المقننة التي تعد 'حسنة قانونًا'، فكم تمتد قاعدة الأفعال الملائمة باتساعها أكثر من حكم القانون! وكم يتطلب الإخلاص والشعور الإنساني والكرم والعدالة وحسن النية تلك الأشياء التي لا تحددها مناضد القانون!»[٨١].

---

(78) Ibid: b3,12.1,p72.
(79) Ibid:b3,24.3-4,p
(80) Ibid:b3,25.2,p84.
(81) Ibid:b2,28.2,p53.

«ولا أحد يقيس مقصد الفاعل بل الفعل ذاته، ومن ثم علينا تدبر الفاعل عن كثب. وهل كان فعله طوعيًّا أم عارضًا؟ وهل مضطرًّا أم مخدوعًا؟ وهل فعله مكرهًا عليه أم من أجل ثواب؟ هل كان يحتفي بنفسه أم يقدم خدماته لآخر؟ وينبغي أن يوضع عمر المخطئ في الاعتبار، وحظه أيضًا، مما يجعل المسألة إما لطفًا وإما نفعًا. وعلينا أن نضع أنفسنا موضع الشخص الذي نغضب منه: ونرى من هذا المنظور أن تقييمنا غير العادل لأنفسنا يجعلنا غاضبين، وإننا لا نرغب أن نعاني فعلًا ارتكبناه بإرادتنا»[٨٢]. «ولذا ينبغي أن يقول كل امرئ لنفسه عندما يُثار: «أنا لست أقوى من فيليب، ألست كذلك؟ ولكنه تعرض للإيذاء، ولا أملك السلطة في بيتي الذي هيمن منه على العالم أجمع، أليس كذلك؟ ولكنه كان راضيًا فحسب لأنه وضع مسافة بينه وبين الرجل الذي كان يهينه»[٨٣]. «مَن يتطلع إلى ما يمتلكه آخر لا يسعد بما يملكه، ونحن نغضب حتى مع ما لنا لأننا نضع ما للآخرين أمامنا، ونتغافل عن مقدار الإنسانية التي تقبع وراءنا، وما يطارد الحسد البغيض إلا الرجل الذي يحسد على القليل، ولا يزال الناس غير متعقلين رغم كل ما يتلقونه، وهم يحسبون أنه كان من الممكن أن يتلقوا المزيد»[٨٤].

٥ – النظر إلى الأمور بصبر أو دعابة هادئة «وينبغي التحوط من الغضب بطرق شتى، فمعظم الأشياء ينبغي أن يتحول إلى مزحة، وعندما ضرب سقراط على رأسه (كما تروي القصة) لم يتحفظ في قول إنه يُزعج الناس ألا يعرفوا أن ارتداء الخوذة فكرة جيدة حين يغادرون المنزل»[٨٥]، «وأن

(82) Ibid:b3,12.2-3,p72-3.
(83) Ibid:b3,24.1,p83.
(84) Ibid: b3,31.1,p88.
(85) Ibid: b3,11.2,p72.

تربط عقولنا بجأش قبل كل شيء عندما تهذي على نحو مفاجئ أو بسأم حق، فإما لا يشعر العقل بالغضب وإما يسحب الغضب إلى باطنه ولا يعترف بغضبه عندما تحدث له إصابة غير متوقعة في البداية»[٨٦]. وقد رُوِي من التاريخ قصة أنتيجونوس «عندما سمع ذات ليلة بعضًا من جنوده يكيلون اللعنات على ملكهم؛ لأنه قادهم إلى درب موحل لم يتمكنوا من التخلص منه، فذهب إلى مَن يعانون وقتًا عصيبًا وعاونهم ولم يتعرفوا على مُعينهم، وقال: «الآن، العن أنتيجونوس الذي أوقعك في هذا البؤس، وبارك الرجل الذي أخرجك من هذا الوحل». لقد تحمل أنتيجونوس إساءة الأعداء والمواطنين على حد سواء باعتدال متكافئ: عندما كان اليونانيون محاصرين بسياجين- وكانوا يثقون بموقفهم واحتقارهم لعدوهم- وقد تفكهوا بنكات عدة عن قبح أنتيجونوس وسخروا من قامته القصيرة وأنفه المدكوك، فقال: «أنا سعيد، وأتمنى بعض النتائج الحسنة بشكل معقول إن كان لديَّ سيلينيوس في معسكري»[٨٧]. «أتكئ للوراء وأضحك! فهذا الرفيق يفكر أنه امرئ الآن؛ لأنه يراقب عتبة تحتشد بالساعين للدعاوى القانونية، والرجل الذي يتكئ الآن وسط المرفهين الذين يفضلون الثروة ويعتقد أن الباب الذي يصعب دخوله علامة الرفيق الغني والقوي، وهو لا يعرف أن أصعب الأبواب هو باب السجن، وتوقع أنه عليك تحمل أشياء عدة: فلا أحد يندهش من أنه يبرد في الشتاء، أليس كذلك؟ أو يشعر بدوار البحر على البحر أو يُبطح في الشارع؟ والعقل الذي يواجه الأشياء بشجاعة يستعد لمقابلتها»[٨٨].

٦ - الغضب أخرق بعواقب مادية أو تشويه سمعة، لذا يجب النظر في تكلفته

(86) Ibid: b3, 13.6,p74.
(87) Ibid: b3, 22.3-4,p81.
(88) Ibid: b3, 37.3,p92.

«سوف يقل تعرضنا للإهانة إذا حملنا الانتقام حين نخطئ «وإذا سعينا لنوع من المداوة ينبغي أن نبحث عنه دون غضب، مع الاعتقاد بأن الانتقام نافعٌ لا ممتعٌ. ولكن من الأجدر أن تتظاهر بعدم الانتباه للانتقام، وحين يخطئنا من هم أقوى منا علينا أن نتحمل بصبر وابتسام: فقد يفعلونها مرة أخرى إذا اعتقدوا أنهم نجحوا. وهذه أسوأ سمة للعقول التي تربت على الكبر مع مواكبة الحظ الحسن: وهم يكرهون أيضًا مَن يضرونهم»[٨٩]، «كم كان يحسن أن يشفي الإصابة بدلًا من أن ينتقم لها! فالانتقام يهدر وقتًا كبيرًا، ويعرض ذاته لإصابات عدة بينما يشعر بالحزن على واحدة، وكلنا يسرف في الغضب أكثر من الضرر. كم كان يحسن أن تأخذ المسار المعاكس ولا تجمع الخطأ للآخر! فالمرء الذي يرفس ظهر بغل أو ظهر كلب لا يبدو عاقلًا، أليس كذلك؟».

٧ – إدراك أن المخطئ يعاني بارتكاب الخطأ «وإن كان حيوانًا أبكمَ أو من قبيل هذا لا يجدر بك أن تغضب، إنه مرض أو كارثة، وسوف يمر عليك خفيفًا إذا تحملت. وإن كان ربًّا: فتضييع وقتك في الغضب منه لا يقل عن صلاتك من أجل أن يغضب من شخص آخر. إن الشخص الذي يرتكب الخطأ امرؤٌ صالح: لا أصدق هذا. إنه طالح: لا تفاجئ. إنه يدفع لآخر العقوبة التي يدين بها لك، وهو يعاقب نفسه بالفعل بارتكابه الخطأ»[٩٠]، «حتى لو لم يرتد عليه عقاب، فإن العقاب الأعظم فعله للخطأ الذي ارتكبه، ولا أحد يعاني أكثر من المحكوم عليه بالندم»[٩١].

٨ – إدراك أن الإضرار بالآخر يناقض الطبيعة الإنسانية، «فإن سلطة الضرر

(89) Ibid: b2, 33.1,p89.
(90) Ibid:b2, 30.2,p87.
(91) Ibid:b3,26.2,p84.

منفرة وكريهة ومستغربة على البشر، فعطف البهائم المتوحشة لطيف، وانظر إلى طريقة الأفيال وهي تقدم رقابها للمقرن، والثيران تدير ظهورها لتفلت من قفز الصبيان والنساء، والثعابين تسعى بيننا وتهرب منا حتى لا تضرنا، والدببة والأُسود كحيوانات منزلية تقدم خطمها الوديع لتداعبها، فالحيوانات البرية متوددة لسيدها: ومن المخجل أن تقارن صفة البشر بالبهائم. إن الضرر الذي لا يُوصف هو أن تضر الوطن، ومن الضرر الذي لا يُوصف أيضًا أن تضر بمواطن آخر لأنه جزء من الوطن»[٩٢].



(92) Ibid:b2, 31.2-3,p88.

الخاتمة

يمكننا أن نستنتج بعض النتائج التي توصلت إليها الدراسة على النحو التالي:

أولا: لم يختلف تعريف سينيكا لانفعال الغضب عن التعريف الرواقي، ولم يختلف كثيرًا عن تعريف أرسطو «الرغبة في دفع الألم»، وقد يعني هذا أن هناك اتفاقًا محدودًا في التعريف مبنيًّا على كلمتَي الرغبة والدفع.

ثانيًا: لم يتفرد سينيكا في تناول مفهوم انفعال الغضب؛ فقد سبقه أرسطو في العصر الهيلليني في تناول المفهوم، وسبقه خريسبوس من رواد الفكر الرواقي الأول، واستفاض عنه شيشرون في كتابه المناظرات التوسكولانية في عرض المفهوم في عرضه لمفهوم الحزن والفرح في الكتاب الثالث والرابع.

ثالثًا: كشف الجانب النظري في تناول المفهوم أن الغضب يكون ضروريًّا وليس انفعالًا سلبيًّا في المعارك لمواجهة العدو وإلحاق العقاب بالمعتدي وتجنب الاحتقار أحيانًا، رغم إيمان الرواقية على العموم أن الانفعال ليس خيرًا وليس شرًّا.

رابعًا: إن الغضب عند سينيكا يعمل بآلية يُطلق عليها الهزات الانفعالية وهي حركات عقلية وهي ثلاث هزات، فالحركة الأولى وهي اللطمة أي إحاطة

أولى بأن شيئًا ما قد يحدث لتغير حالتنا النفسية والجسمية، ونحن نجربه بشكل لا إرادي ويقارنها برجفة عند رش الماء البارد أو المغلي. والحركة الثانية علة واضحة لاحقة للطمة الأولية غير الطوعية تدركها على أنها 'خطأ' (والأحرى قول إنها دفقة لماء بارد)، وتخيل أنها فعل مناسب لهذه العلة وفي هذه المرحلة تُمنح الموافقة أو تُحجب. فإذا منحنا الموافقة نُجرب المرحلة الثالثة –الغضب المناسب– وهي 'الإطاحة بالعقل': وفي هذه المرحلة توجه عقولنا نحو الرذيلة، ولا تقع حركتها تحت سيطرتنا كما كانت في الهزة الأولى.

خامسًا: يمكن علاج الغضب من منظور سينيكا بالتربية وضبط الغضب، فأما التربية تتم بالمراقبة والحرية وعدم تغذية الطفل بالغضب منذ الصغر، وقد رسخ لمفهوم التربية في كتابه عن الغضب والإحسان والعناية والحياة السعيدة ومجموعة الرسائل، وأما ضبط الغضب والتحكم فيه فقد حددناه في ثمانية شروط أو إجراءات يمكن بها كبح الغضب أو التحكم فيه.

* * *

قائمة المصادر والمراجع

Cicero: On the Emotions «Tusculan Disputations 3 and4»,Translated and with commentary by Margaret Graver,The university of Chicago press, Chicago and London,2002.

Seneca:on Anger, translated by Robert A. Kaster and Martha C. Nussbaum., The University of Chicago Press,U.S.A,2010.

سينيكا: عن الإحسان، ترجمه من اللاتينية إلي الإنجليزية ميريام جريفين وبراد إنوود، ترجمه إلى العربية د. حمادة أحمد علي، دار آفاق للنشر والتوزيع، ط١، القاهرة، ٢٠١٨م.

سينيكا: عن العناية الربانية، ترجمه من اللاتينية إلى الإنجليزية جيمس كير، ضمن كتاب "محاورات عن الشقاء والسعادة"، وترجمه إلى العربية د/ حمادة أحمد علي، دار آفاق للنشر والتوزيع، ط١، القاهرة ٢٠١٨م

سينيكا: عن الحياة السعيدة، ترجمه من اللاتينية إلى الإنجليزية جيمس كير، ضمن كتاب "محاورات عن الشقاء والسعادة" ترجمه إلى العربية د/ حمادة أحمد علي، دار آفاق للنشر والتوزيع، ط١، القاهرة، ٢٠١٨م.

أرسطو: كتاب النفس، ترجمة د. أحمد فؤاد الأهواني ومراجعة جورج قنواتي، المركز القومي للترجمة، الطبعة الثانية، القاهرة، ٢٠١٥م.

أرسطو: علم الأخلاق إلى نيقوماخوس، ترجمه من اليونانية إلى الفرنسية بارتملي سانتهيلر، ونقله إلى العربية أحمد لطفي السيد، دار الكتب المصرية، القاهرة، ١٩٢٤م.

أحمد خليل إبراهيم: ظاهرة الغضب والانتقام في مسرحية ميديـــا لسينيكا، بحث منشور في مـجلة مـركز الدراسات البردية والنقوش، جامعة عين شمس، العدد الواحد والثلاثون.

أميمة ضياء الدين سوكة، الانفعالات عند الرواقية، مجلة ديوجين، ٢٠١٤م.

Tad Brennan: The Stoic Life:Emotions,Duties,and Fate ,Clarendon,Oxford University Press,2005.

Vernon Arnold: Roman stoicism" the Humanist press New York,2010.